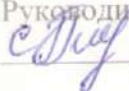
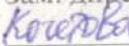


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Среднеольшанская средняя общеобразовательная школа»
Пristенского района Курской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
от 31.08.2023 г.
Руководитель МО
 С.В. Бочарова

Согласовано
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2023 г.
Зам. директора по УР
 И. А. Кочетова

Утверждено
приказом № 1– 80
от 01.09.2023 г.
Директор МКОУ
 С. А. Завьялов
Протокол ПС № 1
от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«общая физическая подготовка(О.Ф.П.)»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2023-24 учебный год

Автор-составитель:
Жиров Александр Иванович,
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Концепцией развития дополнительного образования детей. (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
- Приказом министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844.
- Уставом школы
- Программой дополнительного образования МКОУ
- На основании учебника «Внеурочная деятельность обучающихся». Под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов 2011 г.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Цель программы – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в кружке ОФП решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических

упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Возрастной состав учащихся - 10 – 17 лет.

Данная программа рассчитана на 1 год.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх 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, лёгкой 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.

Общее количество часов – 157,5 (4.5 часа в неделю.)

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Планируемые результаты обучающихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Формы аттестации:

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**«Общая Физическая подготовка»****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;
- 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).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 3 раза неделю по 1.5 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего 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.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований.	3,5	3	0.5
3	Техника безопасности во время занятий ОФП	3	3	-
4	Лёгкая атлетика	24	-	24
5	Лыжный спорт	24	-	24
6	Спортивные игры	56	-	56
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8	ИТОГО	157,5	7	150,5

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 знаний:

- 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(настольный теннис, волейбол, баскетбол)

- Лыжная подготовка.

- Лёгкая атлетика.

- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Календарно-тематический план

№ урока в году, в теме	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1/1	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	02.09	
	Лёгкая атлетика (24 часа)		
2/1	Техника безопасности во время занятий, ознакомление с правилами соревнований.	05.09	
3/2	Бег на короткие дистанции.	07.09	
4/3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	09.09	
5/4	Ускорения; бег по повороту; финиш.	12.09	
6/5	Бег на время на дистанции 30. 60 м	14.09	
7/6	Бег на время на дистанции 100 м.	16.09	
8/7	Бег на время на дистанции 200 м.	19.09	
9/8	Техника бега на средние дистанции	21.09	
10/9	Бег на время на дистанции 800 м.	23.09	
11/10	Техника бега на длинные дистанции	26.09	
12/11	Бег на время на дистанции 2000 м.	28.09	
13/12	Кроссовый бег	30.09	
	Настольный теннис (19 часов)		
14/1	Правила игры. Техника безопасности.	03.10	
15/2	Основы техники игры. Техника подачи толчком	05.10	
16/3	Основы техники игры. Подача различными ударами	07.10	
17/4	Основы техники игры. Игра в защите	10.10	
18/5	Игры с партнером. Игра толчком справа и слева	12.10	
19/6	СФП. Атакующие удары по диагонали	14.10	
20/7	Основы техники игры. Подача различными ударами	17.10	
21/8	Техники игры. Отработка ударов накатом.	19.10	
22/9	Игра на счет разученными ударами	21.10	
	Волейбол(18 часов)		

23/1	Правила игры. Техника безопасности.	24.10	
24/2	Приём передача мяча сверху, снизу в парах	26.10	
25/3	Приём, передача мяча в парах, тройках.	28.10	
26/4	Подача мяча нижняя прямая.	07.11	
27/5	Приём мяча после подачи мяча.	09.11	
28/6	Подача мяча нижняя, верхняя прямая.	11.11	
29/7	Приём передача мяча сверху, снизу в парах	14.11	
30/8	Приём передача мяча сверху, снизу в парах	16.11	
31/9	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	18.11	
32/10	Подача мяча нижняя, верхняя боковая	21.11	
33/11	Приём мяча после подачи мяча.	23.11	
34/12	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	25.11	
35/13	Нападающий удар. Блокирование мяча.	28.11	
36/14	Нападающий удар. Блокирование мяча.	30.11	
37/15	Подача мяча нижняя, верхняя прямая в зону	02.12	
38/16	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	05.12	
39/17	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	07.12	
40/18	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	09.12	
	Лыжная подготовка (24 часа)		
41/1	Техника безопасности. Инструктаж. Виды соревнований на лыжах.	12.12	
42/2	Классические лыжные ходы.	14.10	
43/3	Классические лыжные ходы.	16.12	
44/4	Коньковые лыжные ходы.	19.12	
45/5	Коньковые лыжные ходы.	21.12	
46/6	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км	23.12	
47/7	Подъёмы и спуски с горки; ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.	26.12	
48/8	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.	28.12	
49/9	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба свободным стилем 1км	13.01	
50/10	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.	16.01	
51/11	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км.	18.01	
52/12	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	20.01	
53/13	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	23.01	
54/14	Торможение на лыжах плугом; ходьба свободным стилем до 1 км.	25.01	

55/15	Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2км.	27.01	
56/16	Повороты на лыжах переступанием в движении.	30.01	
57/17	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км.	01.02	
58/18	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	03.02	
59/19	Гонка свободным стилем дистанция до 3км.	06.02	
60/20	Гонка свободным стилем дистанция до 5км.	08.02	
61/21	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	10.02	
62/22	Подъёмы и спуски с горки; ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.	13.02	
63/23	Коньковый полуконьковый лыжные ходы.	15.02	
64/24	Коньковый полуконьковый лыжные ходы.	17.02	
	Баскетбол (19 часов)		
65/1	Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований	20.02	
66/2	Перемещения и остановки. Учебная игра.	22.02	
67/3	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	24.02	
68/4	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	27.02	
69/5	Учебно-тренировочная игра.	01.03	
70/6	Ведение мяча правой и левой рукой.	03.03	
71/7	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	06.03	
72/8	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	08.03	
73/9	Учебная игра.	10.03	
74/10	Броски мяча в кольцо.	13.03	
75/11	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	15.03	
76/12	Овладение мячом и противодействия.	17.03	
77/13	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	20.03	
78/14	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	22.03	
79/15	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	24.03	
80/16	Групповые тактические действия в нападении и защите	03.04	
81/17	Групповые тактические действия в нападении и защите	05.04	
82/18	Командные тактические действия в нападении и защите	07.04	
83/19	Двусторонняя игра по упрощённым правилам	08.04	
	Настольный теннис (19 часов)		
84/10	Инструктаж по Т.Б. Удары по мячу. Тренировочная игра.	10.04	
85/11	Техники игры. Удары срезкой справа	12.04	

86/12	Техники игры. Отработка ударов срезкой	14.04	
87/13	СФП. Удары срезкой, накатом справа, слева	17.04	
88/14	Основы тактики игры. Тактические схемы	19.04	
89/15	Игра на счет разученными ударами	21.04	
90/16	Техники игры. Игра топ-спином	24.04	
91/17	Техники игры. Подача боковым вращением	26.04	
92/18	Игра на счет разученными ударами	27.04	
93/19	Соревнования.	28.04	
	Лёгкая атлетика (24 часа)		
94/13	Техника безопасности во время занятий, ознакомление с правилами соревнований.	03.05	
95/14	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	05.05	
96/15	Ускорения; бег по повороту; финиш.	10.05	
97/16	Бег на время на дистанции 30. 60м	12.05	
98/17	Бег на время на дистанции 100 м.	15.05	
99/18	Прыжок в высоту с разбега.	17.05	
100/19	Бег на время на дистанции 200 м.	19.05	
101/20	Техника бега на средние дистанции	22.05	
102/21	Бег на время на дистанции 800 м.	24.05	
103/22	Техника бега на длинные дистанции	26.05	
104/23	Бег на время на дистанции 2000 м.	29.05	
105/24	Кроссовый бег 2000 м.	31.05	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008 г.;

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005 г.;

Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М.2000 г.;

Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994 г.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008 г.;

Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000 г.;

Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009 г.;

Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М

