

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МКУ «Управление образованием Туринского ГО»

МАОУ Шухруповская ООШ

Согласовано зам.
директора по УВР

Шестакова А.Н. _____

от «20» августа 2024 г.

Утверждаю директор ОУ
Нифонтова С.В. _____

от «20» августа 2024 г.
приказ № 100-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по ОФП
(общей физической подготовке)
«Формула успеха»

Возраст воспитанников: 6 -15 лет.

Срок реализации: 1 год.

Учитель физической культуры: Елисеев Н.А.

с. Шухруповское

2024 г.

Пояснительная записка

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

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

Направленность данной программы: Физкультурно - спортивная.

Занятия в секции ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие физических способностей, формирование умений самостоятельно заниматься и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные и подвижные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика».

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, общей выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в спортивных играх.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей бережного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к занятиям физическими упражнениями, создание условий для развития, укрепления психического и физического здоровья. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

Уровень: базовый;

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют учащиеся 6-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов.

Форма обучения: очная

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, участие в соревнованиях.

Режим занятий: занятия в секции проводятся один раз в неделю по 80 минут.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, усвоение знаний, развитие двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физической деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;

- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время проведения занятий по спортивным играм;
- Уметь правильно и своевременно применять изученные технические приемы во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за учебно-тренировочным процессом).
- 2) Экспресс-тестирования.
- 3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4

2	Легкая атлетика	14
3	Гимнастика	14
4	Спортивные игры и подвижные игры	36
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий
ИТОГО		68

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и само страховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, перемещения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра, упражнения на координационной лестнице.

Бадминтон: стойки, перемещения, подачи, удары (открытой и закрытой стороной ракетки, двусторонняя игра 2х2, упражнения на координационной лестнице.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, перемещения игрока; верхняя передача мяча; нижняя и верхняя прямая подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра. Упражнения на координационной лестнице.

Легкая атлетика: бег 30, 60, 100 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; прыжки в высоту с разбега, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения, упражнения на координационной лестнице.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов	Оборудование	Примечание
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	2	Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток	
2.	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. Упражнения на координационной лестнице. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка	
3.	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель.	2	Спорт. площадка, беговая дорожка.	
4.	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча с трех шагов. Встречная эстафета.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка, мяч.	
5.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырок вперед.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка,	
6.	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Море волнуется».	2	Спортзал, гимнастические коврики	
7.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: кувырок назад, длинный кувырок вперед.	2	Спортзал, гимнаст. палки, маты, коврики.	
8.	ОРУ. Закрепление акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями.	2	Спортзал, гимнаст. маты, коврики.	
9.	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки, «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.). Эстафета с гимнастическими скамейками.	2	Спортзал, гимнаст. маты, коврики, гимнаст. скамейки	
10.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине	2	Спортзал, гимнастич.сте	

	(мал.), в висе лежа (дев.).		нка, перекладины	
11.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	2	Спортзал, гимн. коврики гимн. маты	
12.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, перемещения. Передачи мяча сверху, снизу.	2	Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.	
13.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ с волейбольными мячами в парах. Игра «Пионербол» одним и двумя мячами.	2	Спортзал, волейбол. сетка, мяч	
14.	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Игра углом вперед. Нижняя и верхняя прямая подача.	2	Спортзал, волейбол. площадка, мяч	
15.	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	2	Волейбольная площадка, мяч	
16.	Передачи мяча в парах, тройках. Верхняя и нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в волейбол.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
17.	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
18.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения. Передача от груди двумя руками. Бросок по кольцу от плеча одной рукой.	2	Баскетбольная площадка, мячи ,свисток.	
19.	Ведения правой и левой рукой на месте и в движении. Броски по кольцу со штрафной.	2	Баскетбольная площадка, мячи ,свисток.	
20.	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток.	
21.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	
22.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным	2	Баскетбольная площадка,	

	правилам.		мячи, свисток.	
23.	ОРУ в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток.	
24.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток.	
28.	Обучение короткой подаче. Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).	2	Спортзал, сетка, ракетки, воланы.	
25.	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
26.	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Хват ракетки, стойки, способы перемещений вперед и назад по площадке.	1	Спортзал, сетка, ракетки, воланы.	
27.	Жонглирование с воланом открытой и закрытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением.	2	Спортзал, сетка, ракетки, воланы.	
29.	Обучение высоко-далеким ударам. Обучение технике выполнения высоко-далёкого удара. Применение этого удара в игре. Проведение парных встреч.	2	Спортзал, сетка, ракетки, воланы.	
30.	Обучение высоко-далекой подаче. Обучение технике выполнения высоко-далёкой подачи, выполнение подачи в разные точки игрового поля, с правой и с левой стороны. Проведение парных и одиночных встреч.	2	Спортзал, сетка, ракетки, воланы.	
31.	Совершенствование техники основных ударов и подач в бадминтоне. Обучение тактике игры в бадминтон. Проведение одиночных встреч.	2	Спортзал, сетка, ракетки, воланы.	
32.	Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	
33.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	

34.	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м. Бег 1000 метров.	2	Спортивная площадка, бег. дорожка, мяч.	
-----	---	---	---	--

Методическое обеспечение:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видео уроки.

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видакин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
- Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.