

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСКОЛОВСКИЙ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

«ПРИНЯТО»

На Педагогическом Совете
протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора
МОУ «СОШ «ЛЦО»
№ 142
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Автор (составитель): **Серебренников Борис Владимирович**, педагог
дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **14-17 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка..... стр.3
2. Учебно-тематический план..... стр.9
3. Содержание программы..... стр.10
4. Материально-техническое обеспечение..... стр.12
5. Список используемой литературы..... стр.13
6. Календарный учебный график..... стр.14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» разработана на основе:

следующих федеральных документов

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. №1101-р).

Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики

Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года №МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, 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.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 8-11 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Цель группы ОФП – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

Отличительные особенности программы

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 учащихся. На каждом занятии решается, как правило, 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, увязанных в логическую последовательность,

построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся 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 двигательным умениям и навыкам.

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.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП 14-17 лет.

Режим работы в неделю составляет 2 часа, наполняемость 15 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- - групповые и индивидуальные формы занятий
- - теоретические, практические, комбинированные.

Практическую часть: ОФП и игры;

- - занятия оздоровительной направленности;
- - праздники;
- - соревнования;
- - эстафеты;
- - домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- - информационно-познавательные (беседы, показ);

- - творческие (развивающие игры);
- - методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета-предметными результатами

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- — представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

- освоения программы осуществляется следующими способами:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- 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;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1	Теоретические знания учащиеся получают на занятиях в течение 5-10 минут вводной части
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	
3	Общая физическая подготовка.	17	1	16 упражнения проводятся в первой части занятия в течении 15-20 минут
4	Легкая атлетика	14		14
5	Футбол	20		20
6	Волейбол	10		10
7	Гимнастика	8		8
8	ИТОГО	72	4	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры;
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Место проведения:

Спортивная площадка в летний период; Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Кегли или городки;
Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с корзинами;
Секундомер; Маты; Ракетки; Обручи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г. Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

детского объединения «Общая физическая подготовка».

Педагог дополнительного образования: *Серебренников Борис Владимирович*

Время занятий: среда 18.00-19.30

Место проведения: *МОУ СОШ «Лесколовский ЦО»*

Продолжительность учебного года: 36 недель.

№ п/п	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Всего часов	В том числе:		Форма контроля и аттестации учащихся
					Теория	Практика	
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка» Бег на короткие дистанции. Игра «Футбол»	2			
Легкая атлетика							
2			Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Футбол»	2			
3			Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Футбол»	2			
4			Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Футбол»	2			
5			<i>Соревнования на звание лучшего бегуна</i>	2			
6			Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Футбол»	2			
7			Бег по пересеченной местности. Игра «Футбол»	2			
8			Бег по пересеченной местности. Игра «Футбол»	2			
Гимнастика							
9			Акробатические упражнения	2			
10			Комбинация акробатических упражнений	2			
11			Упражнения в висах и упорах на брусках, перекладине	2			
12			Комбинация упражнений на брусках и перекладине.	2			

			Развитие силовых способностей				
13			Опорный прыжок. Преодоление гимнастической полосы препятствий	2			
14			Комбинация упражнений на брусьях и перекладине, опорный прыжок	2			
15			Соревнование с элементами гимнастики	2			
Волейбол							
16			Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	2			
17			Освоение основных приемов игры, передачи мяча	2			
18			Освоение основных приемов игры, подача мяча	2			
19			Технические приемы (блокирование мяча). Развитие физических качеств	2			
20			Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)	2			
21			Совершенствование технических приемов игры	2			
22			Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	2			
Футбол							
23			Удары по неподвижному и катящемуся мячу	2			
24			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	2			
25			Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2			
26			Развитие скоростных и скоростно-силовых	2			

			способностей, учебно-тренировочная игра				
27			Игра по правилам	2			
28			Соревнование по мини-футболу	2			
Легкая атлетика							
29			Бег на короткие дистанции. Игра «Волейбол»				
30			Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Футбол»				
31			Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Волейбол»				
32			Развитие физических качеств. Игра «Футбол»				
33			<i>Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя, бегуна</i>				
34			Бег по пересеченной местности. Игра «Волейбол»				
35			Бег по пересеченной местности. Игра «Футбол»				
36			Развитие физических качеств. Эстафеты				

ПДО

_____/_____
 (ФИО) (подпись)