

Приложение  
к Основной образовательной программе  
Дополнительного образования детей и взрослых

**Программа секции  
«Общая физическая подготовка»**

**Классы: 6-11**

**Разработчик:**

**Краснов Эдуард Анатольевич,  
учитель высшей квалификационной категории**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции общей физической подготовки разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение); Образовательной программы МКОУ «Кременская СОШ» Калужской области на 2019-2020 учебный год.

Программа секции «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. 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.

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**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 ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются вследствие удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и

нравственное развитие учащихся. 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 «Общей физической подготовки» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. 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. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, 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 физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- 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

**Возраст детей:** в реализации данной программы участвуют юноши 12-17 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 в год.

**Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Режим занятий:** занятия в секции проводятся для юношей и девушек 6 – 11 классов, два раза в неделю по 90 минут.

**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 закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

*Уметь:*

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

**Результативность** занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга.
2. Экспресс-тестирования.
3. Оценки качества.

**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

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
2	<i>Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий</i>	1	1	-
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			
	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления	1	1	-
	Правила соревнований спартакиады, их организация и проведение	1	1	-
	Основы методики обучения упражнений, входящих в Президентские состязания.	1	1	-
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	4	1	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9
5	Настольный теннис. Бадминтон	10	1	9
6	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	20	1	19
7	Стрельба пулевая	5	1	4
8	Упражнения с отягощениями. Работа на тренажерах	12	1	11
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>

## 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, передвижения, 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.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

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

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Стрельба пулевая:** История развития стрелкового спорта. Развитие стрелкового оружия в России. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Материальная часть пневматической винтовки.

Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. Порядок разборки и сборки винтовки. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Соревнования.

**Настольный теннис и бадминтон:** Основные технические приемы: Исходные положения (стойки). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Тактическая подготовка. Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.

**Упражнения с отягощениями и на тренажерах:** Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс). Упражнения на мышцу-разгибатель. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Грудные мышцы. Дельтовидные. Широчайшие мышцы спины. Упражнения на мышцы бедра. Упражнения на пресс. Упражнения на растяжку мышц спины. Упражнения на мышцы предплечья

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата		СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Колич часов
План	Факт		
1 нед		Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	2
<b>Кроссовая подготовка – 4ч. Футбол – 5 ч.</b>			
2 нед		Чередование ходьбы и бега. Учебная игра в футбол.	2
3 нед		Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Футбол: Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	2
4 нед		Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Футбол: Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	2
5 нед		Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Футбол: Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	2
6 нед		Футбол: Тренировочная игра. ТЕОРИЯ	2
<b>Волейбол: 6ч. Упражнения с отягощениями- 6ч.</b>			
7 нед		Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
8 нед		Приём, передача мяча в парах, тройках.	2
9 нед		Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
10 нед		Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
11 нед		Нападающий удар. Блокирование мяча. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
12 нед		Учебно-тренировочная игра. Соревнования. ТЕОРИЯ.	2
<b>Баскетбол: 6ч. Упражнения на тренажерах- 6ч.</b>			
13 нед		Ведение мяча правой и левой рукой. Упражнения на тренажерах.	2
14 нед		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Упражнения на тренажерах.	2
15 нед		Учебная игра. Упражнения на тренажерах.	2
16 нед		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.	2
17 нед		Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.	2
18 нед		Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах. ТЕОРИЯ.	2
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 10ч.</b>			

19 нед		Круговая тренировка на снарядах: перекладина.	2
20 нед		Круговая тренировка на снарядах: брусья, опорный прыжок.	2
21 нед		Круговая тренировка на снарядах: перекладина, акробатическая дорожка.	2
22 нед		Круговая тренировка на снарядах: перекладина, акробатическая дорожка.	2
23 нед		Круговая тренировка на снарядах: опорный прыжок, акробатическая дорожка.	2
24 нед		Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. ТЕОРИЯ.	2
<b>Стрельба пулевая – 5 ч.</b>			
25 нед		Техника безопасности при стрельбе. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	2
26 нед		Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	2
27 нед		Внутригрупповые соревнования Упражнения на тренажерах.	2
<b>Настольный теннис. Бадминтон.- 10ч.</b>			
28 нед		Бадминтон: подача. Настольный теннис: учебная игра.	2
29 нед		Бадминтон: удар сбоку. Настольный теннис: учебная игра.	2
30 нед		Бадминтон: подача, удар сверху. Настольный теннис: учебная игра.	2
31 нед		Бадминтон: удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра.	2
32 нед		Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра.	2
<b>Футбол и</b>			
33 нед		Игра в футбол Упражнения на тренажерах.	2
34 нед		Игра в футбол	2

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
2. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г