

Министерство образования, науки и молодежной
политики Нижегородской области

МБОУ Кочкуровская СШ

Приложение 20
к основной образовательной программе
основного общего образования
утвержденной приказом, от 22.06.2022 №
119

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Салин Владимир Александрович

Кочкурово 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на обучающихся 5-11 классов.

Суть внеклассной работы по физкультуре состоит в существенном повышении физической подготовленности учащихся, в разностороннем развитии их двигательных способностей и тренировке слабо развитых физических качеств, которые не развиваются у детей в полном масштабе. В связи с этим одной из главных задач, решаемых учителем на кружке, становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Настоящая дополнительная образовательная программа предназначена для кружка общей физической подготовки образовательной школы и предусматривает изучение школьниками материала по теории и практическим действиям, участие в соревнованиях, организационно-судейскую практику. Наряду с этим в кружке общей физической подготовки ведется работа по правильной организации досуга школьников, воспитанию общественной активности у кружковцев.

В процессе занятий общей физической подготовкой школьники получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни.

Занятия общей физической подготовкой развивают у детей мышление, память, внимание, способствуют укреплению здоровья и двигательных способностей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Также, программа физического воспитания учащихся образовательной школы направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения разными играми, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия в разных направлениях физической культуры, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и

технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы

К занятиям в секции допускаются все обучающиеся 5-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В 2021 – 2022 учебном году программа реализуется в двух группах. Численный состав первой группы – 12 человек, обучающиеся 11 – 14 лет, второй группы -10 человек, обучающиеся 15-17лет. В состав групп не входят обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

• Объём и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 34ч. для каждой возрастной группы

Срок освоения программы определяется содержанием программы и составляет 1год.

	количество недель	количество месяцев	количество часов
1 год обучения	34	9	68

Формы обучения:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год.
Понедельник: 1 группа 15.15-16.00, 2 группа 16.10-16.55.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ..

Личностные результаты:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
 - проявлять трудолюбие и упорство
 - оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

По окончании обучения учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр

**Календарный учебный график для 1 и 2 групп
для занятий по «Общей физической подготовке» на 2022-2023 учебный год**

месяц	номер занятия	дата	часы
сентябрь	1	05.09.2022	1
	2	12.09.2022	1
	3	19.09.2022	1
	4	26.09.2022	1
октябрь	5	03.10.2022	1
	6	10.10.2022	1
	7	17.10.2022	1
	8	24.10.2022	1
	9	31.10.2022	1
ноябрь	10	07.11.2022	1
	11	14.11.2022	1
	12	21.11.2022	1
	13	28.11.2022	1
декабрь	14	05.12.2022	1
	15	12.12.2022	1
	16	19.12.2022	1
	17	26.12.2022	1
январь	18	16.01.2023	1
	19	23.01.2023	1
	20	30.01.2023	1
февраль	21	06.02.2023	1
	22	13.02.2023	1
	23	20.02.2023	1
	24	27.02.2023	1
март	25	06.03.2023	1
	26	13.03.2023	1
	27	20.03.2023	1
апрель	28	03.04.2023	1
	29	10.04.2023	1
	30	17.04.2023	1
	31	24.04.2023	1
май	32	15.05.2023	1
	33	22.05.2023	1
	34	29.05.2023	1
итого			34

Учебный план 1 группа (11-14лет)

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Знания о физической культуре.	1	1	-
2.	Способы физкультурной деятельности.	1	1	-
3.	Легкая атлетика.		-	11
4.	Гимнастика с основами акробатики.		-	10
5.	Физическое совершенствование.		-	3
6.	Подвижные и спортивные игры.		-	8
	Итого:	34	2	32

Содержание программы

Легкая атлетика(11ч.) Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры(8ч.). «Салки», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Эстафета зверей».

Знания о физической культуре(1ч.). Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности(1ч.). Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование(3ч.). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики(10ч.). Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату

Тематическое планирование
1 группа (11-14 лет)

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	Т/б на занятиях л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м (зач.) Подвижные игры.	1	
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	1	
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1	
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1	
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1	
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1	
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1	
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	
19.	Т/б на занятиях спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
20.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	

25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1	
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	
27	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
28	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
29	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	
30	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
31	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
32	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	
33	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
34	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
	ИТОГО	34	

Учебный план 2 группа (15-17лет)

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в РФ Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-
2.	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
3.	Лёгкая атлетика		-	7
4.	Гимнастика		-	8
5.	Футбол		-	8
6.	Баскетбол		-	8
7.	Контрольные испытания, соревнования		-	2
	Итого:	34	3	31

Содержание учебного плана

Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

(1ч.)

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

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. (1ч.)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, подвижным и спортивным играм ,

Гимнастика. (8ч.)

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 вперёд. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика. (7ч.)

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 высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

Футбол. (8ч.)

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.

Баскетбол. (8ч.)

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Контрольные испытания, соревнования. (2ч.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 группа (15-17 лет)

№ п/п	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ПРИМЕРН ЫЕ СРОКИ
1	<u>Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь (2ч.)</u> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	
2	<u>Легкая атлетика (7ч.)</u> Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	2	
3	тестирование 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 «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.	3	
5	<u>Гимнастика (8ч.)</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).	2	
6	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	2	
7	Лазанье, висы, упоры, равновесие	1	
8	Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сидя (девочки).	1	
9	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	2	
10	<u>Баскетбол (8ч.)</u> Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры.	1	
11	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1	
12	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.	2	
13	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	2	
14	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.	2	

15	<u>Футбол (8 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	
16	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	
17	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	2	
18	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра	2	
19	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	2	
20	Контрольные испытания, соревнования (1ч.)	1	
	Итого	34	

Формы аттестации

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестирования на физическую подготовленность.

Оценочные материалы

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие физические способности:

-скоростные - бег с высокого старта с опорой на руку: мал.-6.3 дев.6.5

-силовые -прыжок в длину с места- мал.- 155 дев.140

-выносливость-кросс 800м. мал. 5.45 дев.6.05

-координация-жонглирование двумя малыми мячами, челночный бег 3x10м

Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

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

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

2. Нормативная часть учебной программы.

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, младшие дошкольники принимаются по заявлению родителей.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение для реализации программы

Место проведения:

- спортивная площадка
- класс (для теоретических занятий)
- спортзал

Инвентарь

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, малые мячи, сетка волейбольная, щит с кольцом, скакалки, маты, секундомер, кегли, шведская стенка, скамейки гимнастические, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики.

Кадровое обеспечение

В 2022 – 2023 учебном году реализацию дополнительной программы "Общая физическая подготовка" осуществляет один педагог – Салин Владимир Александрович: 2 группы - 1 год обучения.

Литература

1. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
3. Г.П.Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
4. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
6. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
7. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
10. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
11. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
12. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
13. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
14. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru

4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.
[http:// www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmuniities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-pofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования:
<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок:
<https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.

Приложение 1

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: Сила, Выносливость, Резкость, Прыгучесть, Гибкость, Координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

1. Мышцы ног

2. Мышцы спины

3. Мышцы брюшного пресса

4. Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

1. Упражнения для развития силы мышц ног:
приседания на двух ногах.

Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

2. Упражнения для развития силы мышц спины:
поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:
поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание ног лежа на спине.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

4. *Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*
отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе.

Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку; соскоки со скамьи,

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Тестирование (определение физической подготовленности)

- развитие скоростных способностей; бег на 30 метров,
- развитие ловкости и координационных способностей: челночный бег 3x10,
- развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке за 10 сек.,
- развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя
- развитие силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев),
поднимание туловища
- развитие выносливости: 6 минутный бег

Тесты для определения скоростных способностей (описание)

1. Бег на 30 метров

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей (описание)

2. Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств (описание)

3. Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную

оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

4. Прыжки на скакалке за 10 секунд

По команде «Марш», ребенок начинает прыгать на скакалке на двух ногах с максимальной скоростью. По истечении 10 секунд подается команда «стоп» испытуемый заканчивает прыгать. Если во время прыжков ребенок сбился, то он снова продолжает прыгать и счет продолжается дальше. Фиксируется общее количество прыжков за 10 секунд.

Тест для определения гибкости (описание)

5. Наклон вперед из положения сидя на полу

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между составляет 20 -30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертном фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2 –х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест для определения силовых способностей (описание)

6. Подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев)

Участник с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек.видимое для судьи положение виса. Не допускаются: сгибание рук поочередно, рывки ногами и туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания.

Среди многих тестов силового характера, подтягивание (особенно в висе) наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем – до уровня подбородка. Опускание – до выпрямленных рук. Темп – не чаще одного движения за 1 сек. Раскачивания и сгибания туловища не допускать. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в

том, что количество подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.

7. Поднимание туловища

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни закреплены.

Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями колен в одной попытке за 30 сек.

Тест для определения выносливости (описание)

8. 6 минутный бег

Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12-минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и, в принципе, хотя и менее информативно, но позволяет провести определение уровня выносливости у школьников.

Техника измерения. По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции.

По истечении 6 минут подается команде “стой” (преподавателем, помощником, учеником). Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м) пробегаемых за 6 минут испытуемым.

Оценка уровня воспитанности учащихся

40-59 % - низкий уровень физической подготовки

60-79 % - средний уровень физической подготовки

80-100% - высокий уровень физической подготовки