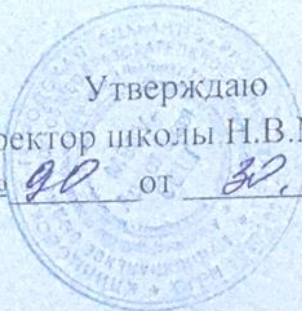


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Ардонская средняя
общеобразовательная школа им. М.Н. Плоткина г.Клинцы Брянской области,
243110 Брянская область, г. Клинцы, с.Ардонь, ул. Стахановская, д.168
ОКАТО 15415000002; ОГРН 1023201340117; ИНН 3203004687:
КПП 324101001; ОКПО 22348382; тел. (848336)4-31-19; ardsch@yandex.ru :<http://ardsch.myl.ru/>

=====

Согласовано
Зам.директора по вр
Карпенкова В.В. *КВ*

Утверждаю
Директор школы Н.В.Мамонова
Приказ № 90 от 30.08 2021г.



«Общая физическая подготовка(ОФП)»

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Срок реализации: 1 год, 34 часа
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Уровень программы: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Автор: Сушок Елена Юрьевна
Педагог дополнительного образования

г. Клинцы
2021 г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законом РФ « Об образовании», Конвенции о правах ребёнка, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся. Программа составлена в соответствии с приказом минпросвещения РФ от 09 ноября 2018 г.№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Рабочая программа кружка разработана для реализации в основной школе и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.-Просвещение, 2012). Подготовка к ГТО. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

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

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. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося, подготовка к выполнению норм ГТО.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

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

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

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы-с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и

беседы с врачом (по каждому ребенку); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение ребенка к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности ребенка, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку. Следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, выполнение норм ГТО.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.).

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

Формы занятий: основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Методы:

1. Методы, направленные на приобретение знаний:
 - рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
 - натуральный показ, демонстрация.
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
 - целостное упражнение
 - расчлененное упражнение.
3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
 - игровой, соревновательный
 - равномерный, переменный, повторный, круговой.

Краткая характеристика обучающихся

Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

Интенсивный рост достигает своего пика у девочек около 12 лет, а у мальчиков - около 14 лет. Учитывая индивидуальные отличия в темпах роста, можно утверждать, что значительные физические изменения осуществляются на протяжении всего периода 10-15 лет. Темпы роста отличны у мальчиков и девочек. Физическое развитие подростков осуществляется в соответствии с определенными закономерностями и последовательностью изменений, однако темпы и характер роста индивидуальны у каждого подростка. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.

Ведущая деятельность подростка : в указанном контексте происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л. И. Божович), общение(Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд(Д. И. Фельдштейн).

Дети в этом возрасте осваивают новые правила поведения. Активны и стремительны в достижении успеха, постижение нового. Детям этого возраста свойственный пытливый ум, стремление к познанию,

жажда деятельности. Формируется стремление к взрослости на уровне «Я могу», «Я должен».

Стремление применять свои возможности.

В возрасте 15-17 лет формируются собственные взгляды и отношение, поиск самоопределения.

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Объём и срок освоение программы: 34 часа, 1 год

Форма обучения: очно

Состав группы: до 15 человек

Режим занятий

Продолжительность занятий: 1 академический час 40 минут

Периодичность в неделю: 1 раз

Количество часов в неделю: 1 час

Ожидаемые результаты.

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- выполнить нормы ГТО

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполнение норм ГТО.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебный план

№	Количество часов	Наименование темы	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	1	Физическая культура и спорт в России.	1	1
2	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2
3	10	Легкая атлетика.		10
4	3	Гимнастика.		3
5	4	Лыжная подготовка		4
6	6	Баскетбол		6
7	4	Волейбол		4
8	4	Кроссовая подготовка		4
		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.		
	34	Итого:	3	31

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Правила охраны труда и техника безопасности

Теория:

Правила по предупреждению травматизма при занятиях в кружке.

2. **Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.
3. **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

4. **Легкая атлетика.** Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.
5. **Подвижные игры:** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствия, «Перестрелка», «Пионербол».
6. **Гимнастика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, мост. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

7. **Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
8. **Лыжная подготовка.** Лыжная гонка на 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот плугом.
9. **Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, 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, выбивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Двусторонняя игра.
10. **Волейбол.** Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	1
2.	Правила закаливания.	1
3.	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1
4.	Лёгкая атлетика.(5 ч) Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба.	1
5	Бег на короткие дистанции.(спринт)	1
6.	Кросс 1-3 км	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» и с места	1
8.	Метание малого мяча и гранаты	1
9- 10.	Спортивные игры- волейбол(4 ч) Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча, подачи мяча	2
11- 12.	Прием мяча, нападающий удар	2
13- 14.	Гимнастика.(3 ч) Инструктаж по Тб. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя.	2
15.	Опорный прыжок, строевые упражнения.	1
16.	Лыжная подготовка.(4 ч) Попеременный двухшажный ход.	1
17.	Одновременный двухшажный ход.	1
18.	Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот плугом.	1
19.	Передвижение до 5 км.	1

20-21.	Спортивные игры- баскетбол (6 ч) Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Ведение мяча.	2
22-23.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.	2
24-25.	Перехват, вырывание, выбивание мяча. Двусторонняя игра.	2
26-27.	Лёгкая атлетика.(5 ч) Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2
28-29.	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2
30.	Метание различных снарядов	1
31-34	Кроссовая подготовка (4 ч) Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	4

Условия реализации программы Материально-технические условия

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал(спортивная площадка)
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Баскетбольные мячи-10 шт.
- Мат гимнастический- 5 шт.
- Малый мяч, гранаты- 3 шт.
- Лыжи, палки,-10 шт.
- Скамейки гимнастические – 3 шт.

Методические условия реализации программ

- наглядные пособия

Список литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Литература для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Литература для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.