

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа
имени дважды Героя Советского Союза А.В. Алелюхина

<p>Согласовано Заведующая СП «ЦВР»  Т.И. Гладышева от <u>30 августа</u> 2021г.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ Кесовогорская СОШ О.В. Ляшова Приказ <u>117п.3</u> от <u>24.08</u> 2021г.</p> 
---	--

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Возраст: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Баклагина Татьяна Валерьевна

пгт. Кесова Гора
2021г.

Пояснительная записка.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый воспитанник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: площадка на воздухе для игры в волейбол и баскетбол, футбольное поле, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию воспитанников на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, 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.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение

контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции 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 (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры .

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

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для детского коллектива учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Цель программы: сохранение, укрепление и развитие физического, интеллектуального, эмоционального, социального здоровья воспитанников.

Для достижения данной цели определяются следующие задачи:

- воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность;

- приобщать воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, развивать общую культуру и эрудицию.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Программа рассчитана на 68 часов в 2-4 классах, из расчёта 2 часа в неделю.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Общая характеристика.

1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление

препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке); акробатические упражнения - перекуты, «мост», «берёзка», «лодочка», кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями. Особенностями данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и

содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Содержание

Тема 1. Вводный блок.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного

аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения.

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Тема 7. Соревнования.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа.

Дни Здоровья, посещение спортивных соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование темы	Подвижные игры	Характеристика деятельности воспитанников
1		1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	К своим флажкам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
2		1	Разновидности прыжков. Эстафеты.	Два мороза.	Осваивают технику прыжков.
3		1	Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков. Игры.	Пятнашки. Метко в цель.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
4		1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	Прыгающие воробушки.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
5		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
6		1	Челночный бег: 3x5м, 3x10м. Игры на развитие ловкости.	Лисы и куры.	Осваивают технику челночного бега
7		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Метко в цель. Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
8		1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	Делай как я.	Выполняют перекаты в группировке, выполняют предложенную игру.
9		1	Висы и упоры.	Салки.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
10		1	Лазанья и перелазанья.	По местам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.

11		1	Упражнения на освоение навыков равновесия.	Зеркало.	Выполняют упражнения в равновесии
12		1	Игры на развитие быстроты реакции.	Делай как я. Повтори за мной.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
13		1	Упражнения с набивными мячами.	День и ночь.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
14		1	Упражнения с гантелями.	Волк во рву. Зеркало.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
15		1	Упражнения со скакалкой.	Салки в приседе.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
16		2	Упражнения с волейбольными мячами.	Салки.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
17		2	Упражнения с различными мячами.	Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
18		2	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	Смена мест.	Выполняют силовые упражнения.
19		1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	Играй мяч не теряй.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
20		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Мяч водящему.	Осваивают технику ловли и передачи мяча.
21		1	Передача мяча одной рукой от плеча.	У кого меньше мячей.	Осваивают технику передачи мяча.
22		1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Школа мяча.	Осваивают технику передачи мяча..
23		1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	Мяч в корзину.	Осваивают технику ведения мяча.
24		1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	Попади в обруч.	Осваивают технику ведения мяча.
25		1	Ведение мяча правой и	Игры	Осваивают технику

			левой рукой поочередно стоя на месте и в движении.	с ведением мяча.	ведения мяча.
26		1	Эстафеты с мячом.	Попади в обруч.	Соблюдают правила техники безопасности.
27		1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	Мяч ловцу.	Развивают ловкость, выявляют ошибки в технике броска мяча.
28		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	Мяч в корзину.	Осваивают технику ловли и броска мяча.
29		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.	У кого меньше мячей.	Осваивают технику броска через сетку.
30		1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	Мяч водящему.	Осваивают технику броска через сетку.
31		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	Школа мяча.	Закрепляют навыки ловли и передачи мяча.
32		1	Игра в пионербол.	Школа мяча.	Соблюдают правила техники безопасности.
33		1	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Игра в снежки.	Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют предложенную подвижную игру.
34		1	Катание на лыжах.	Кто быстрее.	Соблюдают правила техники безопасности.
35		1	Ступающий шаг без палок.	Пустое место.	Выполняют ступающий шаг без палок.
36		1	Ступающий шаг с палками.	Пустое место.	Выполняют ступающий шаг с палками.
37		1	Скользящий шаг без палок.	Скользи дальше.	Выполняют скользящий шаг без палок.
38		1	Скользящий шаг с палками.	Скользи дальше.	Выполняют скользящий шаг с палками.
39		1	Скользящий шаг с палками.	Скользи дальше.	Выполняют скользящий шаг с палками.
40		1	Подъемы и спуски под	Пройди	Осваивают технику

			уклон.	в ворота.	подъёмов и спусков.
41		1	Подъемы и спуски под уклон.	Пройди в ворота.	Осваивают технику подъемов и спусков.
42		1	Передвижение на лыжах до 1км.	Кто быстрее?	Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру.
43		1	Передвижение на лыжах до 2км.	Кто быстрее?	Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру.
44		1	Передвижение на лыжах до 3км.	Кто быстрее?	Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру.
45		1	Игры на лыжах.	Стреляющий лыжник.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
46		1	Игры на лыжах.	Кто быстрее.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
47		1	Игры с различными предметами.	Мячи, Скакалки.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
48		1	Игры с различными предметами.	Обручи.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
49		1	Игры с различными предметами.	Кегли.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
50		1	Игры с мячом.	Мяч соседу.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
51		1	Игры с мячом.	Перестрелка .	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
52		1	Игры с мячом.	Снайперы.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
53		1	Учебная игра в пионербол.	Борьба за мяч.	Выявляют характерные ошибки в технике игры в пионербол.
54		1	Учебная игра в	Овладей	Выявляют

			пионербол.	мячом.	характерные ошибки в технике игры в пионербол.
55		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Лисы и куры.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
56		1	Игры на совершенствование метаний.	Метко в цель.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
57		1	Игры на развитие координации движений.	Пятнашки.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
58		1	Игры на закрепление навыков бега.	Пустое место.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
59		1	Игры на совершенствование навыков прыжков.	Волк во рву.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
60		1	Игры на развитие способности к ориентированию.	К своим флажкам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
61		1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	Космонавты.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
62		1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Бег с ускорением.	Пустое место.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
63		1	Бег с ускорением от 10 до 15м. Игры с элементами легкой атлетики.	Два мороза.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
64		1	Метание малого мяча. Игра « Русская лапта».	Метко в цель.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
65		1	Прыжки. Бросок	Кто дальше.	Выявляют ошибки в

			набивного мяча. Игра « Русская лапта».		технике метания мяча
66		1	Игры и эстафеты.	Точный расчет.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
67		1	Игры и эстафеты.	Смена мест.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
68		1	Игры и эстафеты.	Выбор мест.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы

8-9 лет.

№ п\п	Виды испытаний	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Челночный бег	10.4	10.1	10.2	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30м	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	6.2
	Смешанное передвижение (1км)	без	у	ч	е	т	а
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Контрольные нормативы.

10-11 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Литература

1. В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»
2. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
3. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2009г.
4. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.