

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Аргат-Юльская средняя общеобразовательная школа
Первомайского района**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МАОУ А р г а т -Юльской
СОШ (протокол от 26.08.2024 №12)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ Аргат-Юльской СОШ от 27.08.2024 №48-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»,
общая физическая подготовка
Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор- составитель: Овечкин Михаил Викторович

Пояснительная записка

Занятия в кружке ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств гражданина.

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

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «**Общая физическая подготовка**» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных 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, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

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 или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

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

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, например, по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Кружковцем, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Данный курс рассчитан на учащихся среднего и старшего звена 11-17 лет.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

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

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Год обучения	Бег 30 м (с)		Прыжки в длину с места (см)		Челночный бег 3*10 (с)		Подтяги-вание из виса (м-кол-во раз, д-сек)		Наклоны вперед сидя на полу (см)		Шестими-нутный бег	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
НП-1	5,1	5,6	165	155	9,1	9,7	5	14	8	12	1150	950

Содержание программы «Общая физическая подготовка».

1.1. 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.

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

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

1.4. 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.

1.5. 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.

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

«ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		Форма аттестации/контроля
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (ч.)	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
Сентябрь-Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части	
Сентябрь	Легкая атлетика. С. и. Футбол.	2 2		зачет
Октябрь	Легкая атлетика. С. и. Баскетбол.	1 3		зачет
Ноябрь	С.и. Волейбол.	4		зачет
Декабрь	Лыжная подготовка. Гимнастика.	2 2		зачет
Январь	С.и. Волейбол.	3		зачет
Февраль	Лыжная подготовка. С. и. Баскетбол.	1 3		зачет
Март	Лыжная подготовка. С. и. Баскетбол.	2 1		зачет
Апрель	С. и. Баскетбол.	2		зачет

	Легкая атлетика	2	
Май	С. и. Баскетбол. С. и. Футбол.	1 3	зачет
Всего часов:		34 ч	

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «ОФП»

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Спорт	1	Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Ускорения; бег по повороту; финиш.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
2				Спорт	1	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Бег на время на дистанции 30. 60м.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
3				Спорт	1	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Бег по пересечённой местности. Ведение и обводка. Отбор мяча. с/и футбол.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
4				Спорт	1	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Тренировочная игра. с/и футбол.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
5				Спорт	1	Круговая тренировка на развитие силы. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
6				Спорт	1	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
7				Спорт	1	Баскетбол. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Эстафеты с ловлей и передачей мяча	Спортивный зал (спортивна площадка),	зачет

						двумя руками.	в зависимости от погодных условий)	
8				Спорт	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Выполнение штрафного броска. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	Спортивный зал (спортивная площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
9				Спорт	1	Круговая тренировка на развитие силы. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Спортивный зал (спортивная площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
10				Спорт	1	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	Спортивный зал (спортивная площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
11				Спорт	1	Баскетбол. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	Спортивный зал (спортивная площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
12				Спорт	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Выполнение штрафного броска. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	Спортивный зал (спортивная площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
13				Спорт	1	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Правила ухода за лыжами. Передвижение на лыжах до 1 км. Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	Школьная площадка, лыжня	зачет
14				Спорт	1	Как помочь друг другу при обморожениях. Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода.	Школьная площадка, лыжня	зачет
15				Спорт	1	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой	Спортивный зал	зачет
16				Спорт	1	Полоса препятствий на время. Опорный прыжок через козла.	Спортивный зал	зачет
17				Спорт	1	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча. Учебно-тренировочная игра по упрощённым	Спортивный зал	зачет

						правилам.		
18				Спорт	1	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование мяча. Двух сторонняя учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	зачет
19				Спорт	1	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование мяча. Двух сторонняя учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	зачет
20				Спорт	1	Круговая тренировка на развитие силы. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	зачет
21				Спорт	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча и бросок в кольцо двумя шагами и прыжком с ближней зоны , игра. «Тридцать три».	Спортивный зал	зачет
22				Спорт	1	Баскетбол. Ведение мяча и бросок в кольцо двумя шагами и прыжком с ближней зоны . Игра «Нападающий и защитник».	Спортивный зал	зачет
23				Спорт	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с ближних и дальних зон. Выполнение штрафного броска, игра. «Тридцать три», «Самый точный».	Спортивный зал	зачет
24				Спорт	1	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 1-2 км без учёта времени.	Школьная площадка, лыжня	зачет
25				Спорт	1	Соревнование по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	Школьная площадка, лыжня	зачет
26				Спорт	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча). Игра «Нападающий и защитник».	Спортивный зал	зачет
27				Спорт	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча). Игра «Нападающий и защитник».	Спортивный зал	зачет
28				Спорт	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Двух сторонняя игра по упрощённым правилам.	Спортивный зал	зачет
29				Спорт	1	Л/аМетание мяча в цель из различных исходных положений. Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от	зачет

							погодных условий)	
30				Спорт	1	Л/аСовершенствование техники метания малого мяча на дальность. Эстафетный бег по кругу.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
31				Спорт	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с ближних и дальних зон. Выполнение штрафного броска Двух сторонняя игра по правилам.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
32				Спорт	1	Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча.Удары по мячу внутреннеё стороной стопы. Тренировочная игра.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
33				Спорт	1	Футбол. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удары по мячу внутреннеё стороной стопы. Тренировочная игра.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет
34				Спорт	1	Футбол. Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	Спортивный зал (спортивна площадка), в зависимости от погодных условий)	зачет

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения: Спортивная площадка; Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Кегли или городки;

качалки; Теннисные мячи Малые мячи; Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;Сетка волейбольная;Щиты с корзинами;

Секундомер;Маты;Ракетки;Обручи.

Список литературы.

• Г.П. Богданова «Уроки физкультуры в IV-VI классах» М. 1996г.

2 Гойхман П. Н.и Трофимов О. Н..Легкая атлетика в школе, М.: Ф. и С.,2010г.

3 В.И. Козлов. «Спортивный час школьника». М.2004 г.

4 В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»