

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено приказом по школе
рекомендована
№ 200 от «31» августа 2023г.
№ 1

Рассмотрена и
решением педсовета прот.
от «31» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Автор: учитель физической культуры
Ефимова В.С.
Срок реализации – 1 год

п. Каменка
2023 год

Пояснительная записка:

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от тринадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы

по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце раздела и в конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции, желательно демонстрировать:

Физические способности Мальчики /Девочки

Скоростные Бег 60м.

Силовые Подтягивание из виса.

Прыжок в длину с/м

Поднимание туловища, лёжа на спине

Выносливости Кроссовый бег 2км.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети 15-17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки..В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 1 раз в неделю, общая загруженность 45 минут. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на

развитие детей, подготовленных слабее. В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, -стремление овладеть основами техники видов спорта;

-расширение знаний по вопросам правил соревнований;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности, сдача норм ГТО;

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

гармоническому развитию детей. Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен, на выявление одарённых детей с целью совершенствования в выбранном виде спорта. Программа обучения направлена на ознакомление с судейством легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

Учебно-тематический план:

Лёгкая атлетика 10

Лыжный спорт 6

Спортивные игры 18

теория в процессе занятий

Итого: 34 часа

Номер урока	Тема урока.	Дата по плану.	Дата по факту.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 раз в неделю по 45 мин.

Основы обучения:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины, в том числе участие в сдаче норм ГТО .Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

-выбор вида спорта для дальнейшего развития;

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.		
2.	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.		
3.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.		
4.	Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП.		
5.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику.		
6.	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол.		
7.	Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП.		
8.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.		
9	Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП.		
10.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику.		
13.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе..		
14.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.		
15.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча.		
16.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику.		
17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.		
18.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции.		

19.	Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча.		
20.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику.		
21.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.		
22.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику.		
23.	Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом.		
24.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча.		
25.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол.		
26.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику.		
27.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.		
28.	Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол.		
29.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол.		
30.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.		
31.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.		
32.	Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.		
33.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.		
34.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.		
35.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в мини-баскетбол.		

