

Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное образовательное бюджетное
учреждение «МОБУ СОШ №9»

Принята
на заседании методического
(педагогического) совета
от "30" августа 2024г.
протокол № 1



МОБУСОШ№9

/Ф.И.О./

2024 г.

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

Уровень программы – базовый
Возраст обучающихся – 11-13 лет
Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Сухаренко Олег Викторович,
инструктор ШСК

г. Минусинск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты"

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3 Содержание программы

Тематический план секции ОФП

1.4 Планируемый результат

Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий, включающий формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Виды контроля

2.2. Условия реализации программы:

2.4. Список литературы

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 школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, 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: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, 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 учащихся 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, плавание и т. д.)

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

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Цели и задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

- Развить двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширить знания по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепить здоровье детей. Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

Оценка результативности:

- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Планируемые результаты обучающихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Направленность и уровень программы:

Физкультурно-спортивная направленность, базовый уровень.

Тематический план секции ОФП

№ п/п	Название разделов, дисциплин (модулей), тем, практики	Трудоемкость (Количество часов)			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ.	2	2		зачет
2	Гигиена. Предупреждение травм.	2	1	1	зачет
3	Футбол	22	2	20	зачет
4	Подвижные игры	10		10	соревнования
5	Волейбол	22	4	18	зачет

6	Баскетбол	24	2	22	зачет
7	Гимнастика	26	2	24	зачет
8	Легкая атлетика	32	2	30	зачет
9	Инструкторская и судейская практика.	4	1	3	зачет
Итого		144	16	128	

Календарный учебный график

количество учебных недель	количество учебных дней	дата начала реализации программы	дата окончания реализации программы
36	72	01.09.2022	31.05.2023

№ п/п	Дата занятия (число, месяц, год)	Время проведе ния занятия	Тема занятия	Кол- во часов	Место прове дения	Форма занятия	Форма контро ля
1		14:30	Физическая культура и спорт в РФ.	2	СЗ	Лекция	зачет
2		14:30	Гигиена. Предупреждение травм. Футбол. Удары по мячу.	2	СП	Инстру ктаж	зачет
3		14:30	Футбол. Удары по мячу на точность.	2	СП	Тренир овка	зачет
4		14:30	Футбол. Удары по мячу с места, с ходу. Остановка мяча.	2	СП	Тренир овка	зачет
5		14:30	Правила соревнований. Футбол. Удар по мячу с места, с Игра. ходу.	2	СП	Тренир овка	зачет
6		14:30	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения мяча.	2	СП	Тренир овка	зачет

7		14:30	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения мяча.	2	СП	Тренировка	зачет
8		14:30	Футбол. Финты. Отбор мяча. Выбивание. Перехват.	2	СП	Тренировка	зачет
9		14:30	Футбол. Финты. Отбор мяча. Выбивание. Перехват.	2	СП	Тренировка	зачет
10		14:30	Футбол. Тактика игры в нападение.	2	СЗ	Тренировка	зачет
11		14:30	Футбол. Тактика игры в нападение.	2	СЗ	Тренировка	зачет
12		14:30	Футбол. Тактика игры в защите.	2	СЗ	Тренировка	зачет
13		14:30	Футбол. Участие в соревнованиях	2	СЗ	Тренировка	зачет
14		14:30	Подвижные игры . Эстафеты.	2	СЗ	соревнования	Итоги соревнования
15		14:30	Волейбол . Передача мяча.	2	СЗ	Тренировка	зачет
16		14:30	Подвижные игры . Эстафеты.	2	СЗ	соревнования	Итоги соревнования
17		14:30	Волейбол. Передача мяча.	2	СЗ	Тренировка	зачет
18		14:30	«Встречная эстафета», «Мяч-среднему», «Мяч-капитану».	2	СЗ	соревнования	Итоги соревнования
19		14:30	Волейбол. Перемещения и стойки.	2	СЗ	Тренировка	зачет
20		14:30	эстафета с	2	СЗ	соревн	Итоги

			ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.			ования	соревн ования
21		14:30	Волейбол. Подача мяча.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
22		14:30	«Перестрелка», «Пионербол».	2	СЗ	соревн ования	Итоги соревн ования
23		14:30	Волейбол. Прием мяча.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
24		14:30	Волейбол. Нападающие удары.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
25		14:30	Волейбол. Индивидуальны е действия.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
26		14:30	Волейбол. Групповые действия.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
27		14:30	Волейбол. Тактика нападения.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
28		14:30	Волейбол. Тактика защиты.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
29		14:30	Волейбол. Тактика нападения и защиты.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
30		14:30	Волейбол. Судейство соревнований.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
31		14:30	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
32		14:30	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого	2	СЗ	Тренир овка	зачет

			расстояния.				
33		14:30	Баскетбол. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.	2	СЗ	Тренировка	зачет
34		14:30	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения	2	СЗ	Тренировка	зачет
35		14:30	Баскетбол. Выбивание мяча.	2	СЗ	Тренировка	зачет
36		14:30	Баскетбол. Перехват мяча.	2	СЗ	Тренировка	зачет
37		14:30	Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита.	2	СЗ	Тренировка	зачет
38		14:30	Баскетбол. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.	2	СЗ	Тренировка	зачет
39		14:30	Баскетбол. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	2	СЗ	Тренировка	зачет
40		14:30	Баскетбол. Личная система защиты.	2	СЗ	Тренировка	зачет
41		14:30	Баскетбол. Зонная система защиты.	2	СЗ	Тренировка	зачет
42		14:30	Баскетбол. Инструкторская и судейская практика.	2	СЗ	Тренировка	зачет
43		14:30	Гимнастика. Строевые,	2	СЗ	Тренировка	зачет

			общеразвивающ ие упражнения.				
44		14:30	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
45		14:30	Гимнастика. Гимнастические упражнения на снарядах.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
46		14:30	Гимнастика. Гимнастические упражнения на снарядах.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
47		14:30	Гимнастика. Подъём из вися в упор переворотом; подъём силой на перекладине.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
48		14:30	Гимнастика. Построения и перестроения.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
49		14:30	Гимнастика. Построения и перестроения.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
50		14:30	Гимнастика. Общеразвивающ ие упражнения.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
51		14:30	Гимнастика. Акробатические упражнения.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
52		14:30	Гимнастика. Акробатические упражнения.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
53		14:30	Гимнастика. Акробатические комбинации.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
54		14:30	Гимнастика. Акробатические комбинации в парах.	2	СЗ	Тренир овка	зачет
55		14:30	Легкая атлетика. Медленный бег.	2	СП	Тренир овка	зачет

56		14:30	Легкая атлетика. Кросс 1000-1500 м.	2	СП	Тренировка	зачет
57		14:30	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции до 60 м.	2	СП	Тренировка	зачет
58		14:30	Легкая атлетика. Низкий старт.	2	СП	Тренировка	зачет
59		14:30	Легкая атлетика. Финиширование	2	СП	Тренировка	зачет
60		14:30	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	СП	Тренировка	зачет
61		14:30	Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перекидной».	2	СП	Тренировка	зачет
62		14:30	Легкая атлетика. Метание малого мяча с разбега.	2	СП	Тренировка	зачет
63		14:30	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий.	2	СП	Тренировка	зачет
64		14:30	Легкая атлетика. Кросс 3000- 5000 м	2	СП	Тренировка	зачет
65		14:30	Легкая атлетика. Метание мяча.	2	СП	Тренировка	зачет
66		14:30	Легкая атлетика. Метание гранаты.	2	СП	Тренировка	зачет
67		14:30	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	2	СП	Тренировка	зачет
68		14:30	Инструкторская и судейская практика.	2	СП	Практика	зачет

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий); наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы аттестации:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо

освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации

Программы 1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

4. Тестирование по теоретическому материалу.

5. Контроль соблюдения техники безопасности.

6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

7. Контрольные игры с заданиями.

8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

10. Результаты соревнований.

11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2013 год.
2. В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2012г.
3. Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Ляха, "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов". М.. Просвещение, 2012 год
4. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008. С. – 3312003.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
7. Попов В. Б. « Прыжки в длину». М.2011г