

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТИМИРЯЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 2 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Тимирязевская средняя школа»
Н.А. Сизовой от 28.08.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Общая физическая подготовка»
с 11 лет на 1 год обучения
Направление: физкультурно-спортивное**

Составитель:
учитель физической культуры
Стрелкин Иван Викторович

г. Городец
2020 год

Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Основное содержание программы.....	4
Тематический план.....	10
Календарно-тематическое планирование.....	10
Методическое обеспечение.....	12
Оценочные материалы.....	12
Список литературы.....	13
Лист изменений.....	14
Календарный учебный график.....	15

Пояснительная записка.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати - двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатогеографические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время ребёнок имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась стали необходимы дополнительные занятия физической культурой.

Нормативная часть.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Тимирязевская средняя школа» разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Отличительная особенность:

Программа кружка ОФП составлена с учетом интереса детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в жизни. При составлении плана 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. Для занимающихся детей программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, судейская практика.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Направленность: физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся и их способностей.

Основное содержание программы.

Цель: занятия в кружке направлены на то, чтобы на основе интересов и склонностей детей углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств. Приобщить детей к регулярным занятиям, тренировкам, ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.
2. Формирование умений по саморегуляции средствами ФК.
3. Овладение школой движений..
4. Развитие координационных и кондиционных способностей.
5. Формирование знаний о ФК, спорте, личной гигиене, режиме дня, влиянии ФУ на организм и состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.
6. Выработка представлений о видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

8. Приобщение к самостоятельным занятиям ФК, ФУ, подвижными и спортивными играми.

9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения ФУ, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

Место реализации дополнительной программы:

МБОУ «Тимирязевская средняя школа».

Организационно-педагогические условия

Возраст детей: с 10 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на один год обучения.

Режим занятий: занятия проходят один раз в неделю 90 минут (перерыв 10 минут). Численный состав группы до 15 человек.

Формы занятий: групповые и индивидуальные

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники и тактики различных видов спорта и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.

Содержание курса.

1 год обучения

Правила поведения, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке и физической подготовки.

Гимнастика: строевые упражнения; построения и перестроения; шеренга, колонна, размыкание; расчет по порядку; рапорт; ходьба. ОРУ из предметов; с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками); на гимнастических снарядах (стенках, скамейках); акробатические упражнения, группировки, перекуты, кувырки, стойка на лопатках; лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Легкая атлетика: ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменениями темпа движения; бег (прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, высокий старт, бег на короткие дистанции до 60м и в медленном темпе до 1500 м; прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту и с высоты; метание, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры. Волейбол: стойка волейболиста и перемещения по площадке; приём мяча 2 руками снизу и сверху; передачи мяча 2 руками снизу и сверху; передачи в движении; взаимодействие и передачи мяча игроков в зонах 2, 3, 4; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; нападающий удар; блокирование; отбивание кулаком у сетки; передача сверху, стоя спиной к цели; приём мяча отраженного сеткой;

«Перебежки», «Картошка», «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «У ребят порядок строгий», «Класс смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза» и т.д.

Эстафеты с мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками; беговые; игровые.

Материально-техническое оснащение:

№	Наименование Т.С.О.	Количество
1	Спортивная площадка (пришкольный стадион):	1
2	- площадка игровая для футбола	1
3	- площадка игровая для волейбола	1
4	- площадка игровая для хоккея	1
5	- сектор для прыжков в длину	1
6	- гимнастический городок	1
7	Тренажёрный зал	1
8	Гири	5
9	Скамья многофункциональная	1
10	Скамья для пресса	1
11	Велотренажер	1
12	Гребной тренажер	1
13	Беговая дорожка	1
14	Диск на штангу	18
15	Гриф для штанги	2
16	Гриф для гантелей	2
17	Мяч гимнастический	1
18	Набор эспандеров	1
19	Диск здоровье	1
	Лёгкая атлетика	
20	Секундомер	1
21	Планка для прыжков в высоту	2
22	Стойка для прыжков в высоту	2
23	Граната для метания	20
24	Эстафетные палочки	4
25	Мячи для метания	20
	Гимнастика	
26	Стенка гимнастическая	10
27	Канат для лазания	1
28	Перекладина спортивная	1
29	Козел гимнастический	2
30	Конь гимнастический	2
31	Мостик гимнастический	3
32	Бревно гимнастическое	1
33	Брусья гимнастические	1
34	Кольцо гимнастическое (обруч)	20
35	Перекладина подвесная	9
36	Маты гимнастические	5
37	Скакалки гимнастические	20
38	Палки гимнастические	16

	Спортивные игры	
39	Стол для настольного тенниса	2
40	Сетка для настольного тенниса	2
41	Ракетка для настольного тенниса	6
42	Шарик для настольного тенниса	1
43	Щит баскетбольный	2
44	Мяч баскетбольный	20
45	Мяч волейбольный	10
46	Мяч футбольный	5
47	Корзина баскетбольная	4
48	Сетка волейбольная	1
49	Кегли детские	30
50	Дартс	1
51	Набор бадминтон	2
52	Насос для мячей	1
53	Ворота хоккейные с сеткой	2

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Ожидаемые результаты.

- овладеть основами знаний, определяемых программой;
- овладеть способами двигательной деятельности определяемых программой;
- сформировать положительный интерес к систематической физкультурной деятельности и самостоятельным занятиям.
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- уметь оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.
- знать о значении ФК для здоровья человека, о ФК и здоровье как необходимых фактах социализации;
- владеть знаниями и способами деятельности для организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- уметь вести наблюдение за своим здоровьем по показателям физического развития и физической подготовленности;

- взаимодействовать со сверстниками во время занятий, игр, соревнований;
- достигнуть определенного уровня овладения универсальными способами двигательной деятельности и физической подготовленности.

В процессе освоения программы предусмотрена система контроля за знаниями и умениями с помощью выполнения контрольных заданий и тестирования по физической подготовленности.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях; проведение спортивных праздников; презентация успехов юных спортсменов с приглашением родителей.

Результатом образовательной деятельности, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций
- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков различных подвижных и спортивных игр
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- рост личностного развития ребёнка
- умение ребёнком оценивать свои достижения
- выявление одаренных ребят

Тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Правила поведения во время занятий в кружке ОФП	В процессе занятия	В процессе занятия	-
2.	Лёгкая атлетика	30	-	30
3.	Гимнастика	14	-	14
4.	Волейбол. Подвижные игры и эстафеты	28	-	28

Календарно – тематическое планирование.

№	Содержание	Количество часов	
		теория	практика
1	Правила поведения в спортивном зале при занятиях в кружке ОФП. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Эстафеты, подвижные игры.	0,15	0,30 0,45
2	Прыжковые упражнения. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты, подвижные игры.		2*0.45
3	Беговые упражнения (эстафеты). Метание мяча. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.		2*0.45
4	Комплекс упражнений на гибкость. Передачи мяча в парах на месте и движении. Бег 500 м. Подтягивание. Подвижные игры.		2*0.45
5	Комплекс ОРУ, прыжковые упражнения Стойка игрока. Подвижные игры.		2*0.45
6	Комплекс упражнений с мячами. Перемещения игрока по площадке. Подвижные игры.		2*0.45
7	Упражнения с мячом. Прием и передача мяча 2 руками сверху. Полоса препятствий, подвижные игры.		2*0.45
8	Комплекс ОРУ. Прием и передача мяча 2 руками снизу. Полоса препятствий, подтягивание. Эстафеты.		2*0.45
9	Комплекс ОРУ. Взаимодействие и передачи мяча игроков в зонах 2, 3, 4. Подтягивание. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.		2*0.45
10	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Акробатика (кувырок в сторону, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад). Упражнения на бревне (ходьба, повороты, приседания). Канат.	0,15	0,30 0,45
11	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Кувырок вперед, назад и кувырки вперед слитно, стойка на лопатках, мост. Канат.		2*0.45
12	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Акробатика, упражнения на бревне. Эстафеты.		2*0.45
13	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Акробатика. Канат. Опорный прыжок через козла.		2*0.45
14	Строевые упражнения, комплекс упражнений с мячами. Опорный прыжок через козла, канат, упражнения на бревне, Полоса препятствий.		2*0.45
15	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Акробатическое соединение, гимнастическая полоса препятствий, канат.		2*0.45
16	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Акробатическое		2*0.45

	соединение, гимнастическая полоса препятствий, канат. Эстафеты.		
17	Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ. Передачи мяча сверху и снизу. Игра «Картошка».	0,15	0,30 0,45
18	Комплекс ОРУ. Передачи мяча сверху и снизу в движении. Игра «Мяч - среднему».		2*0.45
19	Комплекс ОРУ. Нижняя прямая подача. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».		2*0.45
20	Комплекс ОРУ Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Игра «Гонка мячей по кругу».		2*0.45
21	Комплекс ОРУ. Верхняя прямая подача. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».		2*0.45
22	Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Игра «Перестрелка».		2*0.45
23	Комплекс ОРУ Нападающий удар. Блокирование. Перемещения с изменением направления. Игра «Школа мяча».		2*0.45
24	Комплекс ОРУ. Блокирование: одиночное, двойное, тройное. Игра «Мяч - ловцу». Пионерволейбол.		2*0.45
25	Комплекс ОРУ. Отбивание кулаком у сетки; приём мяча отраженного сеткой. Игра «Не дай мяч водящему». Волейбол		2*0.45
26	Комплекс ОРУ. Передача сверху, стоя спиной к цели. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Волейбол.		2*0.45
27	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега, согнув ноги (разбег, подбор толчковой ноги, отталкивание, переход через планку, приземление). Подвижные игры.	0,15	0,30 0,45
28	Прыжок в высоту с разбега под углом способом, согнув ноги. Метание большого мяча. Эстафеты.		2*0.45
29	Прыжковые упражнения со скакалкой. Метание большого мяча на дальность. Подвижные игры.		2*0.45
30	Бег 5 минут, комплекс беговых упражнений. Прыжок в длину с 3-5 шагов (разбег, отталкивание, полет, приземление). Спортивные игры.		2*0.45
31	Бег 5 минут, ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Эстафеты.		2*0.45
32	Комплекс упражнений в движении. Прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега. Спортивные игры.		2*0.45
33	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.		2*0.45
34	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры		2*0.45
35	Бег с препятствиями. Подвижные игры		2*0.45
36	Комплекс беговых упражнений. Эстафеты с предметами, подвижные игры.		2*0.45

Методическое обеспечение.

Контроль за результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» осуществляется на основании сдачи детьми контрольных нормативов.

Ребенок считается справившимся с нормативом, если показал результат не ниже результата «3».

Оценочные материалы.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП 11-12 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики результат "5"	мальчики результат "4"	мальчики результат "3"	девочки результат "5"	девочки результат "4"	девочки результат "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 30 метров	секунд	5,5	3,1	6,2	5,6	6,3	6,4
Бег 1000 метров	мин:сек	4,00	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Прыжок в длину с места	см	180	160	140	170	150	130
Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин)	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Метание теннисного мяча	м	25	22	19	22	19	16

Список использованной литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание Москва «Просвещение», 2008г. В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей, М, Советская Россия, 2004.

3. Кузнецов В.С., Кагодницкий Г.А. Физическая культура: упражнения и игры с мячами. М, издательство НЦ ЭНАС, 2002.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные секции и кружки. М, 2002.
5. Н. Зимин Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
6. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.

**Лист изменений к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «ОФП».**

№	Год	Содержание изменений	№ страницы

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол № 2 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Тимирязевская средняя школа

Н.А. Сизовой от 28.08.2020 г.

№ 158 /п







КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Общая физическая подготовка»

Год обучения	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июнь			июль			август			Всего учебных недель/ часов	Всего часов по Программе																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	лекц.	практ.		
1 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36 / 72	22	50

Условные обозначения:

-  Промежуточная, итоговая аттестация
-  Ведение занятий по расписанию
-  Каникулярный период
-  Проведение занятий не предусмотрено расписанием

Согласовано:

педагог дополнительного образования  /Стрелкин И.В.