

Управление образования, молодежной политики и спорта администрации
Пильнинского муниципального района
МБОУ Пильнинская средняя школа №2 имени А.С. Пушкина

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «25» августа 2021 г
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБОУ ПСШ №2
А.В. Шпеньков
«25» августа 2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Возрастная категория: 7-11 лет

Срок реализации программы – 1 год

Руководитель:
Базанова Екатерина Александровна

р.п. Пильна

2021 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика.....	6
Содержание курса.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	10
Ожидаемые результаты.....	17
Контрольные нормативы.....	18
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.....	21
Литература	22

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 72 часа, 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 - перекаты, «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. Особенности 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	Кол-во часов	Наименование темы	Подвижные игры
1	2	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	К своим флажкам.

2	2	Разновидности прыжков. Эстафеты.	Два мороза.
3	2	Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков. Игры.	Пятнашки. Метко в цель.
4	2	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	Прыгающие воробушки.
5	2	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Точный расчет.
6	2	Челночный бег: 3x5м, 3x10м. Игры на развитие ловкости.	Лисы и куры.
7	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Метко в цель. Слушай сигнал.
8	2	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	Делай как я.
9	2	Висы и упоры.	Салки.
10	2	Лазанья и перелазанья.	По местам.
11	2	Упражнения на освоение навыков равновесия.	Зеркало.
12	2	Игры на развитие быстроты реакции.	Делай как я. Повтори за мной.
13	2	Упражнения с набивными мячами.	День и ночь.
14	2	Упражнения с гантелями.	Волк во рву. Зеркало.
15	2	Упражнения со скакалкой.	Салки в приседе.
16	2	Упражнения с волейбольными мячами.	Салки.
17	2	Упражнения с различными мячами.	Слушай сигнал.
18	2	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	Смена мест.
19	2	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	Играй мяч не теряй.
20	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Мяч водящему.
21	2	Передача мяча одной рукой от плеча.	У кого меньше мячей.
22	2	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя	Школа мяча.

		руками с отскоком от пола.	
23	2	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	Мяч в корзину.
24	2	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	Попади в обруч.
25	2	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении.	Игры с ведением мяча.
26	2	Эстафеты с мячом.	Попади в обруч.
27	2	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	Мяч ловцу.
28	2	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	Мяч в корзину.
29	2	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.	У кого меньше мячей.
30	2	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	Мяч водящему.
31	2	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	Школа мяча.
32	2	Игра в пионербол.	Школа мяча.
33	2	Метание малого мяча. Игра « Русская лапта».	Лисы и куры
34	1	Катание на лыжах.	Кто быстрее.
35	1	Ступающий шаг без палок.	Пустое место.
36	1	Ступающий шаг с палками.	Пустое место.
37	1	Скользкий шаг без палок.	Скользи дальше.
38	1	Скользкий шаг с палками.	Скользи дальше.
39	1	Скользкий шаг с палками.	Скользи дальше.
40	1	Подъемы и спуски под уклон.	Пройди в ворота.
41	1	Подъемы и спуски под уклон.	Пройди в ворота.
42	1	Передвижение на лыжах до 1км.	Кто быстрее?
43	1	Передвижение на лыжах до 2км.	Кто быстрее?
44	1	Передвижение на лыжах до 3км.	Кто быстрее?

45	1	Игры на лыжах.	Стреляющий лыжник.
46	1	Игры на лыжах.	Кто быстрее.
47	1	Игры с различными предметами.	Мячи, Скакалки.
48	1	Игры с различными предметами.	Обручи.
49	1	Игры с различными предметами.	Кегли.
50	1	Игры с мячом.	Мяч соседу.
51	1	Игры с мячом.	Перестрелка.
52	1	Игры с мячом.	Снайперы.
53	1	Учебная игра в пионербол.	Борьба за мяч.
54	1	Учебная игра в пионербол.	Овладей мячом.
55	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Лисы и куры.
56	1	Игры на совершенствование метаний.	Метко в цель.
57	1	Игры на развитие координации движений.	Пятнашки.
58	1	Игры на закрепление навыков бега.	Пустое место.
59	1	Игры на совершенствование навыков прыжков.	Волк во рву.
60	1	Игры на развитие способности к ориентированию.	К своим флажкам.
61	1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	Космонавты.
62	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Бег с ускорением.	Пустое место.
63	1	Бег с ускорением от 10 до 15м. Игры с элементами легкой атлетики.	Два мороза.
64	1	Метание малого мяча. Игра « Русская лапта».	Метко в цель.
65	1	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра « Русская лапта».	Кто дальше.
66	1	Игры и эстафеты.	Точный расчет.
67	1	Игры и эстафеты.	Смена мест.
68	1	Игры и эстафеты.	Выбор мест.

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	С
1	Челночный бег	10.4	10.1	10.2	10.9	10.7	
2	Бег 30м	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	
	Смешанное передвижение (1км)	без	у	ч	е	т	
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	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	9	17	4	5	
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		До пола

**Контрольные нормативы.
9-10 лет**

№	Виды испытаний	Нормативы
---	----------------	-----------

п/п		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	С
1	Бег 60м	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	
2	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		До пола

Контрольные нормативы.
11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	С
1	Бег 60м	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	
2	Бег на 1.5м	8.35	7.55	7.10	8.44	8.35	
	Бег на 2км	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	12	14	20	7	8	

4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук
---	--	---------------------------

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса
внеурочной деятельности**

<ul style="list-style-type: none"> • Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения 	
<ul style="list-style-type: none"> • Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) 	
Технические средства	
Ноутбук Магнитофон	
Демонстрационные пособия	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Рисунки, схематические рисунки 2. Схемы 3. Таблицы 4. Наборы предметных картинок 	
Оборудование	
Спортивный инвентарь учебного комплекса Школы – интерната.	

Литература

1. В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»
1. 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.