

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «16» мая 2023г.



Утверждаю
Директор МУ ДО
Нагорьевский ЦДТ
М.А. Воробьева
от «16» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП 8-11 класс»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог
дополнительного
образования Барабаш
Сергей Николаевич

Городской округ город Переславль-Залесский
село Нагорье, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка 8-11 классов» (далее ОФП 8-11 кл.), разработана с учетом требований к содержанию и оформлению программ и рассчитана на обучающихся подросткового и юношеского школьного возраста. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Содержание программы учебно-тренировочной работы в секции позволяет формировать условия для реализации индивидуальных особенностей школьников. Принимая во внимание то, что основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Программа является актуальной, как фактор профилактики асоциального поведения школьников.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся и 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 имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа является **модифицированной** и направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы: В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения обучающимся материала программы углубляются знания:

•Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;

•Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Цель программы: Формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи программы:

- развить интерес ко всем видам спорта;
- привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать нравственные и волевые качества личности.
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метании;
- подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Организация учебного процесса

Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

Предназначается для детей 13-17 лет (подростковый 13-15 лет, юношеский 16-17 лет) школьный возраст.

Наполняемость группы 12-15 человек.

Группа смешанная: мальчики и девочки.

Режим работы: занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа с перерывами по 10 минут. Продолжительность учебного занятия в соответствии с требованиями СанПиН и календарного учебного графика.

Условия приёма: принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям.

Недельная нагрузка – 3 часа.

Годовая нагрузка 36 учебных недель – 108 часов.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Дубковская средняя школа (сокр. – МОУ Дубковская СШ) Ярославская область, Переславский район, поселок Дубки, ул. Клубная, д. 1 А.

Ожидаемые результаты

1. Получат знания о режиме дня, питания.
2. Что систематическое занятие физическими упражнениями укрепляет здоровье.
3. Научатся правильно распределять физическую нагрузку.
4. Освоят технику выполнения упражнений с гантелями и гириями.
5. Улучшат силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию движений.
6. Овладеют техникой базовых упражнений.
7. Участие в муниципальной спартакиаде школьников.
8. Узнают, как сохранить мотивацию к занятиям.
9. *Повысится уровень противостояния организма к стрессовым ситуациям.*

Будут знать:

- Что систематические занятия укрепляют здоровье;
- Технические приемы выполнения упражнений;
- Узнают строение мышечной системы;
- Узнают разминочные и успокаивающие упражнения;
- Знать влияние сна и отдыха на организм занимающегося;
- Будут знать правила безопасности.

Будут уметь:

- Технически правильно выполнять упражнения с отягощениями;
- Применять на практике комплексы гантельной гимнастики;
- Укреплять здоровье;
- Повысят физические качества (силу, выносливость, быстроту);
- Выполнять комплексы базовых упражнений;
- Применять на практике участие в соревнованиях, приобретать навыки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2		2
1	Легкая атлетика	2	11	13
2	Футбол	1	8	9
3	Волейбол	3	18	21
4	Лыжная подготовка	2	25	27
5	Настольный теннис	2	16	18
6	Туризм	2	16	18
ИТОГО:		14	94	108

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	108	МОУ Дубковская СШ	1 раз в неделю по 3 часа с перерывами

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие. Цели и задачи программы. Основные требования к обучающимся на занятиях ОФП. Правила поведения в спортивном зале, на улице, на соревнованиях и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности во время проведения соревнований.

Тема 1. Легкая атлетика. Техника безопасности, гигиенические требования. Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 600 метров. Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.

Тема 2. Футбол. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Тактика игры в футбол. Упражнения для развития умения «видеть поле». Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тема 3. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Поддача мяча. Учебно-

тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите.

Тема 4. Лыжная подготовка. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тема 5. Настольный теннис. Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Атака, контратака. Поддача мяча. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. Правила игры. Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

Тема 6. Туризм. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Инструкция по технике безопасности. Необходимое снаряжение для туристического путешествия, правила хранения продуктов и утилизации отходов, правила пользования компасом и картой. Ориентирование КТМ. Отработка туристических навыков.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально - техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Кол-во
1	Ручное кассетное табло	шт.	1
2	Скамья гимнастическая 2000х270х350мм	шт.	2
3	Скамья гимнастическая 3500х270х350мм	шт.	3
4	Щит баскетбольный игровой 180х105см с фермой настенной	шт.	2
5	Стойка волейбольная передвижная с сеткой	комплект	1
6	Шкаф для хранения инвентаря	шт.	1
7	Конус игровой	шт.	10
8	Аптечка медицинская	шт.	1
9	Гантели детские (разл. вес)	пара	10
10	Граната легкоатлетическая 0,7кг	шт.	6
11	Граната легкоатлетическая 0,5кг	шт.	6

12	Жилетки игровые	КОМПЛЕКТ	12
13	Канат для перетягивания	шт.	1
14	Сумка для хранения мячей	шт.	1
15	Мяч баскетбольный	шт.	6
16	Мяч волейбольный	шт.	6
17	Мяч футбольный	шт.	10
18	Насос для накачивания мячей с иглой	шт.	1
19	Рулетка 10 м	шт.	1
20	Секундомер	шт.	1
21	Сетка волейбольная	шт.	1

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
Модуль 1 (108 часов)					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП. Подвижные игры.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
2.	Бег 60 м низкий старт. Специальная разминка. Русская лапта. Тактика игры.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
3.	Бег 60 м с низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование. Учебная игра. Русская лапта.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
4.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание, приземление. Футбол. Правила соревнований. Учебная игра.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
5.	Совершенствование технических навыков прыжка в длину с разбега. Футбол. Двухсторонняя игра.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
6.	Кроссовая подготовка. Требование к обуви и одежде. Бег с чередованием ходьбой. Распределение сил на дистанции. Темп.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
7.	Кроссовая подготовка бег в гору, под гору. Личная гигиена. Дневник самоконтроля.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
8.	Комплекс ГТО. ОФП (пресс, подтягивание, вис, прыжок в длину с места). Эстафета.	3	Парная	Практический	Самоанализ Соревнование

9.	Стойка. Перемещения. Верхняя передача над собой, в парах, через сетку. Двусторонняя игра.	3	Парная Фронтальная	Практический	Самоанализ
10.	Верхняя, нижняя передача над собой, верхняя прямая передача. Двусторонняя игра.	3	Парная Фронтальная	Практический	Соревнование
11.	Верхняя, нижняя передача над собой, верхняя прямая передача. Двусторонняя игра.	3	Парная Фронтальная	Практический	Самоанализ
12.	Ознакомление. Одиночное блокирование. Атакующий удар. Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра.	3	Парная Фронтальная	Практический	Самоанализ
13.	Совершенствование элементов волейбола - одиночное блокирование, атакующий удар, приём мяча отраженного от сетки. Учебная игра.	3	Парная Фронтальная	Практический	Самоанализ
14.	Совершенствование элементов волейбола. Тактика. Двусторонняя игра.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
15.	Совершенствование элементов волейбола. Судейство. Соревнование между командами.	3	Парная Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
16.	Инструкция по технике безопасности. Классические ходы. Прохождение дистанции 2,5-4км. Равномерно. Учебный круг.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
17.	Переменный 2-хшажный ход. Отработка техники передвижения. Работа над ошибками. Координация работы рук и ног. Прохождение дистанции 2,5-4 км. Личная гигиена при занятиях лыжным спортом.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ

18.	Одновременный бесшажный, одновременный одношажный, стартовый-совершенствование. Учебный круг 3-4,5 км.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
19.	Подготовка лыж, мази, парафина. Горнолыжная техника. Учебный круг 2-3 км. Игры на лыжах.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
20.	Прохождение дистанции 2-3 км на время. Распределение сил по дистанции. Игры на лыжах. Пологий склон.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
21.	Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа дистанции.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
22.	Прохождение дистанции 3-4,5 км равномерно. Игры на лыжах.	3	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
23.	На пологом склоне поворот переступанием, торможение, «плугом», «упором» - отработка техники. Горнолыжная техника. Игры на лыжах.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
24.	Коньковый ход – совершенствование техники. Классификация соревнований, условия для трассы 2-3 км.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
25.	Техническая подготовка. Стойки. Перемещения.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
26.	Совершенствование техники. Учебные игры.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
27.	Тактическая подготовка. Поддачи.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
28.	Совершенствование техники. Учебные игры.	3	Индивидуальная	Практический	Самоанализ Соревнование

29.	Психологическая подготовка. Правила соревнований.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
30.	Турнир по круговой системе.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование
31.	Инструкция по технике безопасности. Необходимое снаряжение для туристического путешествия, правила хранения продуктов и утилизации отходов, правила пользования компасом и картой.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
32.	Отработка умений: собрать рюкзак, развести костер, установить палатку, оборудовать место расположения.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
33.	Ориентирование КТМ. Туристическая техника. Изучение приемов вязки узлов.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
34.	Ориентирование КТМ. Туристическая техника. Вязка узлов.	3	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
35.	Отработка туристических навыков.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
36.	Соревнования. Подвижные игры.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование

КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг образовательных результатов

критерии	знания				умения							уровень	
	правила игры волейбол	правила игры баскетбол	основные понятия и термины в теории и практике баскетбола	правила судейства, баскетбол, волейбол, лёг атлетика	техника передачи мяча двумя руками с верху на месте	техника ведения мяча	техника передачи мяча в парах в движении с пассивным сопротивлением	техника выполнения подачи мяча	техника выполнения штрафного броска	управлять своими эмоциями	работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели		
Ф.И. обучающегося													

Показатели:

В – высокий уровень - ... человек

С – средний уровень - ... человек

Н – низкий уровень – ... человек

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М.: Просвещение, 2012.
2. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И.Погадаев
Жанр: Физкультура Издательство: Физкультура и спорт, 2000. – С. 496.
3. Гимнастика / М.Н.Журавина, М.К.Меньшекова. - Издательский центр «Академия», 2001.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. – С.184.
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
7. Легкая атлетика. 2-е изд. / Озолин Н.Г., Марков Д.П. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 672 с. Легкая атлетика в школе / Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С.199. Лыжный спорт

интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (официальный интернет-портал правовой информации)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (официальный интернет-портал правовой информации)

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (справочная правовая система «Консультант-Плюс»)
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

