

**Муниципальное общеобразовательное автономное  
учреждение города Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная  
программа «Общая физическая подготовка»**

**Возраст детей: 7-18 лет**

**Срок реализации: 21 день**

**Автор-составитель:**

**Кодина Наталья Павловна**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории**

**г. Бузулук, 2023**

**Пояснительная записка**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Адресат программы**

Обучающиеся 6-17 лет. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 25 человек.

### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 12 дней.

### **Форма обучения:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

### **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- Обучение техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

### **Развивающие:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

### **Воспитательные:**

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Формирование ценности здорового образа жизни

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

Сформированы ценности здорового образа жизни.

#### **Метапредметные:**

Развитие двигательных навыков детей (ловкость, быстрота и т.д.)

#### **Предметные:**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- технику бега, прыжковую технику, технику метания, технику вхождения в поворот, финиширования;
- правила игры в волейбол, баскетбол. Технику передвижения, технику защиты и нападения
- правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь;

- особенности развития физических способностей на занятиях.

### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять фигурное вождение на велосипеде;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

### **Учебно-тематический план Содержание программы**

| № п/п | Название раздела             | Количество часов |        |          |
|-------|------------------------------|------------------|--------|----------|
|       |                              | Всего            | Теория | Практика |
| 1     | Техника безопасности.        | 1                | 1      |          |
| 2     | Легкая атлетика              | 2                | 1      | 1        |
| 3     | Общая физическая подготовка. | 3                | 1      | 2        |
| 4     | Подвижные игры               | 4                | 1      | 3        |
| 5     | Спортивные игры              | 2                | 1      | 1        |

### **Содержание изучаемого курса**

#### **Тема 1. Техника безопасности.**

**Теория:** Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Форма контроля: Контроль соблюдения техники безопасности

## **Тема 2. Легкая атлетика**

**Теория:** Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

**Практика:** бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

## **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

**Практика:** правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

## **Тема 4. Подвижные игры**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **Тема 5. Спортивные игры**

**Теория:** Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

**Практика:** Баскетбол, пионербол, футбол.

## **Методическое обеспечение**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные

игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, объяснение, беседа);

игровой

объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);

практический (упражнения)

наглядный (показ видеофильмов);

репродуктивный (повторение за педагогом);

### **Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

### **Условия реализации программа**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

**Информационное обеспечение:** Компьютер, интернет

**Формы подведения итогов** форме соревнований.

Формы контроля освоения программы

- Текущий: наблюдение.

- Итоговый: соревнования.

### **Список литературы**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
6. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с. 21



10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с. 13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.