

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лопатинская основная общеобразовательная школа»

**Утверждена  
приказом директора МБОУ  
«Лопатинская ООШ»  
От 31.08.18 № 66-о**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«ОФП»  
(«Общая физическая подготовка»)**

Срок обучения: 1год

Возраст детей: с 11 лет

Учитель :  
Ананьева Светлана Викторовна

**2018-2019 учебный год**

## Пояснительная записка

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 68 (2 часа в неделю). Возрастной состав обучающихся - 11 – 14 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка 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. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, 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.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации

проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

### **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.

Тематическое планирование кружка составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2007 год.

## Содержание

| №   | Раздел                                                       | Количество часов |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.  | Физическая культура и спорт                                  | 1                |
| 2.  | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль            | 1                |
| 3.  | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1                |
| 4.  | Гимнастика                                                   | 8                |
| 5.  | Лёгкая атлетика                                              | 9                |
| 6.  | Лыжи                                                         | 7                |
| 7.  | Настольный теннис                                            | 7                |
| 8.  | Волейбол                                                     | 11               |
| 9.  | Футбол                                                       | 10               |
| 10. | Баскетбол                                                    | 13               |
|     | <b>Итого:</b>                                                | <b>68</b>        |

## Календарно-тематическое планирование

| Наименование темы                                               | Дата проведения |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. Физическая культура и спорт                                  |                 |
| 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль            |                 |
| 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь |                 |
| 4. <b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения                       |                 |
| 5. Общеразвивающие упражнения без предметов                     |                 |
| 6. Общеразвивающие упражнения с партнёром                       |                 |
| 7. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах        |                 |
| 8. Акробатические упражнения                                    |                 |
| 9. Преодоление полосы препятствий                               |                 |
| 10. Выполнение гимнастических упражнений                        |                 |
| 11. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике           |                 |
| 12. <b>Лёгкая атлетика.</b> Медленный бег                       |                 |

|                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13. Бег на короткие дистанции                                                |  |
| 14. Эстафетный бег                                                           |  |
| 15. Кросс 500 метров                                                         |  |
| 16. Кросс 1000 метров                                                        |  |
| 17. Прыжки в длину с разбега                                                 |  |
| 18. Прыжки в высоту с разбега                                                |  |
| 19. Метание гранаты в цель на дальность                                      |  |
| 20. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике                   |  |
| 21. <b>Лыжи.</b> Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.               |  |
| 22. Сочетание лыжных ходов                                                   |  |
| 23. Сочетание лыжных ходов                                                   |  |
| 24. Основные элементы тактики лыжных гонок                                   |  |
| 25. Основные элементы тактики лыжных гонок                                   |  |
| 26. Лыжная гонка 3-5 км.                                                     |  |
| 27. Лыжная гонка 3-5 км.                                                     |  |
| 28. <b>Настольный теннис.</b> Чередование приёмов игры по заданным квадратам |  |
| 29. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам |  |
| 30. Контрудары                                                               |  |
| 31. Тактика парной игры                                                      |  |
| 32. Варианты тактики парной игры                                             |  |
| 33. Контрольные соревнования по настольному теннису.                         |  |
|                                                                              |  |

|                                                       |  |
|-------------------------------------------------------|--|
| 34. Контрольные соревнования по настольному теннису.  |  |
| 35. <b>Волейбол.</b> Перемещение из стойки            |  |
| 36. Передача мяча сверху двумя руками                 |  |
| 37. Приём мяча снизу двумя руками                     |  |
| 38. Отбивание мяча в прыжке                           |  |
| 39. Нижняя прямая подача                              |  |
| 40. Нападающий удар                                   |  |
| 41. Тактические действия в нападении                  |  |
|                                                       |  |
| 42. Тактические действия в защите                     |  |
| 43. Учебные игры                                      |  |
| 44. Контрольные игры. Судейская практика              |  |
| 45. Контрольные игры. Судейская практика              |  |
| 46. <b>Футбол.</b> Удары на точность, силу, дальность |  |
| 47. Остановки мяча                                    |  |
| 48. Ведение мяча. Финты                               |  |
| 49. Отбор мяча                                        |  |
| 50. Расстановка игроков                               |  |
| 51. Тактика игры в нападении. Судейская практика      |  |
| 52. Групповые и командные действия                    |  |

|                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 53. Тактика игры в защите. Судейская практика                                           |  |
| 54. Групповые и командные действия                                                      |  |
| 55. Соревнования по футболу                                                             |  |
| 56. <b>Баскетбол.</b> Правила игры                                                      |  |
| 57. Правила игры                                                                        |  |
| 58. Передвижения                                                                        |  |
| 59. Остановка шагом и прыжком                                                           |  |
| 60. Поворот на месте                                                                    |  |
| 61. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении |  |
| 62. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху                            |  |
| 63. Ведение мяча                                                                        |  |
| 64. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой                      |  |
| 65. Штрафной бросок. Инструкторская практика                                            |  |
| 66. Перехват, вырывание, забивание мяча                                                 |  |
| 67. Выбор места                                                                         |  |
| 68. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях           |  |
|                                                                                         |  |

### **Список использованной литературы:**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич /"Просвещение". М., 2011.

Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана/ «Ф С» Москва 1998г.

Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.

Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М,: «Физкультура и спорт»,2010 г.