

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №19 с УИОП
О.В.Шумагина
Приказ №168/п от 29 августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»

1-9 классы (8-15 лет)
Срок реализации: 3 года

Учитель: Лопатина М.А.

г. Заволжье
2023-2024

Введение.

Подростковый период – время, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма.

Регулярные занятия в объединении «Спорт» позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту. Такие упражнения, как бег, прыжки, метание в силу своей естественности и доступности, должны органически входить в процесс возрастного формирования учащихся.

Целесообразность занятий в объединении «Спорт» обусловлена её благотворным влиянием на костно-мышечный аппарат, на его укрепление, и на полноценное развитие.

Систематические занятия в объединении «Спорт» способствуют развитию и сохранению физических качеств, лучшему усвоению знаний по различным предметам в рамках школьной программы. Обучающийся становится самокритичным по отношению к своим поступкам и действиям, более решительно действует в выборе правильных действий, а также занятия дисциплинируют и обеспечивают рациональное распределение времени в учёбе и работе.

Пояснительная записка.

Актуальность настоящей программы обусловлена необходимостью повысить интерес учащихся к занятиям различными видами спорта. Так как в настоящее время наблюдается ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости.

Направленность программы – физкультурно-спортивная ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Общее направление деятельности – укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, овладение основами спортивных игр.

Ключевыми являются разделы программного материала, «Общая физическая подготовка» (далее по тексту ОФП) и «спортивные игры».

Отличительные особенности образовательной программы:

- В объединение принимаются все желающие, с 8 до 15 лет, не
- имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.
- Программа сочетает разделы ОФП и «спортивные игры».
- Осваивая разделы программы «спортивные игры», ребенок может

Попробовать себя в различных игровых видах спорта.

Адресат программы: обучающиеся с 8 до 15 лет.

Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Основанием приема детей в группу является

- Заявление о зачислении в учреждение;
- Справка от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в объединениях физкультурно-спортивной, направленности;²
Количество занимающихся 10-15 человек.

Цель программы— создание условий для массового привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи программы:

- Формирование интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Развитие общей физической подготовки обучающихся;
- Освоение основ техники спортивных игр.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения
216 учебных часов в год.

Срок реализации программы—3 года.

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий.

Основными формами занятий являются: учебно-тренировочное занятие, видео просмотры материалов соревнований с последующим анализом.

Режим занятий:

6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа)

Планируемые (ожидаемые) результаты

1. Сформированность положительного интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Овладение основами техники спортивных игр;
3. Освоение основ техники спортивных игр.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	108	6	102	тестирование
2	Спортивные игры и подвижные игры	108	6	102	тестирование

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка.

1. Теория

- 1.1. Техника безопасности на занятиях.
- 1.2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха
- 1.3. Питание, самоконтроль.
- 1.4. Спортивный инвентарь, выбор.
- 1.5. История развития спорта.
- 1.6. Основные средства восстановления.

2. Практика

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. специальные упражнения.
- 2.3. Задания различной сложности.

Спортивные игры:

1. Теория

- 1.1. Техника безопасности на занятиях спортивных игр.
- 1.2. Правила спортивных игр.
- 1.3. Спортивный инвентарь, выбор инвентаря.
- 1.4. История развития спортивных игр.

2. Практика

- 2.1. Техника двигательных действий
- 2.2. Тактика игровых действий
- 2.3. Физическая подготовка
- 2.4. Игровые задания

Тематическое планирование занятий

на один учебный год

Творческое объединение Спорт «Спортивные игры»

Года обучения - 3

Общее количество занятий в год **216 часов**

В неделю **6 часов**

	№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика		
Сентябрь	1	Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом	2
	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
	3	Основные средства восстановления	2
	4	Краткая историческая справка. Виды бега. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м), старт и стартовый разгон.	2
	5	Низкий старт (варианты низкого старта; стартовый разгон; выполнение команд. «На старт!», «Внимание!», «Марш!» техника бега по прямой	2
	6	Строевые упражнения, подтягивание на турнике, из положения лежа на низкой перекладине, упражнения на мышцы брюшного пресса	2
	7	Чередование ходьбы и бега, упражнения для развития быстроты	2
	8	Упражнение для развития прыгучести. Общеразвивающие упражнения без предметов	2
	9	Бег с ускорениями, бег с препятствиями.	2
	10	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	2
	11	Кроссовый бег в медленном темпе до 2.5 км.	2
	12	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2

ноябрь	13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	2
	14	Высокий старт (15-30 м).	2
	15	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2
	16	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	2
	17	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	2
	18	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	2
	19	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	2
	20	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2
	21	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2
	22	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2
	23	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	2
	24	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	2
	25	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2
	26	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2
	27	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2
	28	<i>Контрольное занятие по теме легкая атлетика</i>	2
		Раздел 2. Баскетбол	
	29	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	2
	30	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	2
	31	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	2
	32	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	2

	33	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	2
	34	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	2
	35	<i>Контрольное занятие по теме баскетбол</i>	2
		Раздел 3. Гимнастика	
	36	Первичный инструктаж по Т.Б. на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	2
	37	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	2
	38	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	2
	39		
декабрь	40	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	2
	41	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	2
	42	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2
	43	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2
	44	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	2
	45	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2
	46	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	2
	47	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2
	48	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	2
	49	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.	2
	50	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	2
	51	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	2
январь	52	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Подвижная игра «Заяц в огороде».	2
	53	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	2
	54	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	2

	55	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	2
	56	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	2
	57	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	2
	58	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
		Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	2
	59	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	2
	60	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	
	61	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	2
	62	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	2
	63	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	2
	64	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	2
	65	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2
	66	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	2
	67	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».	2
	68	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	2
	69	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	2
	70	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	2
март	71	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».	2
	72	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	2

	73	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	2
	74	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	2
	75	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	2
	76	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в вися.	2
	77	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в вися, отжимания в упоре на брусьях.	2
	78	Подъем переворотом из виса в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».	2
	79	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.	2
	80	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.	2
	81	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.	2
	82	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.	2
	83	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.	2
	84	<i>Контрольное занятие по теме гимнастика</i>	2
		Раздел 4. Баскетбол	
апрель	85	Повторный инструктаж по Т.Б. на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	2
	86	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	2
	87	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	2
	88	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	2
	89	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	2
	90	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2

	91	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10x5 м.	2
	92	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	2
	93	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	2
	94	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	2
	95	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2
	96	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	2
май	97	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	2
	98	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	2
	99	Бег со старта с гандикапом 1-2x30-60 м. Подвижная игра «Салки».	2
	100	<i>Контрольное занятие по теме баскетбол</i>	2
		Раздел 5. Волейбол	
	101	Инструктаж по технике безопасности волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	2
	102	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	2
	103	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие двигательной ловкости	2
	104	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	2
	105	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	2
	106	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры	2
	107		2
	108	<i>Контрольное занятие по теме волейбол</i>	2
		Итого	216