

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Хабаровского края
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.
СУСАНИНО УЛЬЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
МБОУ СОШ с. Сусанино

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО классных
руководителей

Цыренжапова Саяна
Николаевна

Протокол №1 от «31» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Окулова Наталья Юрьевна
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ с.
Сусанино

Андросова Елена
Вячеславовна
Приказ №26 от «31»
августа 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
"Общая физическая подготовка"

с. Сусанино, 2023

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность

Данная секция включает в себя все разделы программы. У учащихся появляется возможность раскрыть свои способности и определиться в конкретном виде, развивая свой физический потенциал.

Ребёнок осознаёт значимость данного вида деятельности. Секция ОФП воспитывает чувство коллективизма, силу воли, терпения. В процессе занятий учащихся получают знания в области укрепления здоровья. Формируют моральные и волевые качества. Воспитывается целеустремленность, развивается внимание, ловкость, смелость. Формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данная секция включает в себя не только занятия с педагогом, но и активную самостоятельную деятельность /самоподготовку/.

Целью ОФП является:

- укрепления здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся;
- достижения всестороннего развития;
- приобретения инструктивных навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Основные задачи секции ОФП:

Образовательные:

Совершенствование техники выполнения двигательных действий.

Развитие двигательных качеств.

Приобщение учащихся к сдаче норм ГТО.

Основные задачи теоретических занятий:

- приобретение необходимых знаний о самоконтроле, гигиене, техники безопасности, правилах и организации проведения соревнований, первой медицинской помощи при травмах, техники пешеходного туризма.

Воспитательные:

Способствовать формированию потребности, к занятиям физической культурой.

Воспитывать у учащихся чувство ответственности при самостоятельных практических занятиях и подготовке к сдаче норм ГТО

Способствовать:

- воспитанию и бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Оздоровительные:

Способствовать:

- развитию физических качеств и способностей,
- совершенствованию функциональных возможностей организма,
- укреплению индивидуального здоровья.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Время, отведенное на обучение, составляет 153 часа в год, 4,5 часов в неделю.

Условия приёма и наполняемость группы

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие допуск врача.

Рассчитан на учащихся 5-7 классов и учащихся 8 - 11 классов.

Направленность программы ОФП – спортивно-оздоровительная.

Предусматривает: теоретические, практические занятия, выполнения контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика, подготовка к сдаче норм ГТО и формирует туристические навыки в практической деятельности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интереса детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью. Используется комплексное занятие, в содержание которых включаются упражнения из различных видов спорта / легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, туристические навыки/. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

Подготовительной: включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основной: выполняются упражнения из всех перечисленных ниже разделов.

Заключительной - подведение итогов.

Занимаясь в секции, дети учатся проводить соревнования и быть судьями, это также повышает интерес к урокам физической культуре.

Кружок воспитывает у учащихся чувства ответственности за свои действия перед коллективом, трудолюбие. Совершенствует у учащихся приобретенные двигательные навыки. Повышает иммунитет к простудным заболеваниям. Укрепляет здоровье.

Учебно-Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Практические занятия	Теоретические занятия
1	Основы знаний	7	0	7
2	Упражнения оздоровительного и общеукрепляющего характера -	30	30	В процессе занятий
3	Легкая атлетика	16	16	В процессе занятий
4	Лыжная подготовка	12	11	1
5	Гимнастика	20	20	В процессе занятий
6	Баскетбол	8	7	1
7	Волейбол	8	7	1
8	Прикладная-ориентированная физкультурная деятельность.	10	9	1
9	Подготовка к сдаче норм ГТО IV – ступень; V – ступень	26	25	1
10	Туристическая подготовка.	16	14	2
Итого		153	139	14

РУКОВОДИТЕЛЬ:
МАЗУРЕНКО ТАМАРА ИВАНОВНА,
 учитель физической культуры
 МБОУ СОШ С. СУСАНИНО.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Улучшение показателей физического развития.

Выполнение нормативных показателей. Дети научиться самостоятельно и осознанно дозировать физическую нагрузку и направленно выполнять физические упражнения для достижения определённых результатов.

Подготовятся к сдаче норм ГТО.

**КОЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 СЕКЦИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ /О.Ф.П./
 НА 2023 – 2024 учебный год.**

№	Раздел	Дата проведения	кол-во часов	Темы занятий	Содержание занятий	Предметные результаты
	Теоретические сведения – 7 ч		1 1 1 1 1 1 1	Понятия о З. О. Ж. / Здоровый образ жизни/. Гигиена самоконтроль Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями Первая медицинская помощь при различных видах травм Знание норм комплекса ГТО Правила соревнований по л/а; гимнастики. Правила судейства во время соревнований для младших школьников.	Приобретение основных знаний о самоконтроле учащихся, о первой медицинской помощи при травмах, о гигиене, технике безопасности;	Знать правила техники безопасности во время занятий. Уметь объяснять и использовать на практике знания в области первой медицинской помощи. Понимать значение физических упражнений на организм человека. Объяснять значимость ВФСК ГТО.
	Упражнения оздоровительного и общеукрепляющего характера - 30		9 7 7 7	Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса, и живота Упражнения для мышц пояса и таза Упражнения для мышц рук и шеи Упражнения на развитие координации и силы	Развитие специальных физических качеств необходимых для здоровья учащихся и их физического развития; Демонстрация общефизических упражнений, самостоятельно их выполнение.	Воспитать чувства ответственности у учащихся за свои действия. Приобщить учащихся к сдаче норм ГТО. Развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливости, скоростные, гибкость) и координационные способности (быстроту перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости). Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

	Легкая атлетика – 16 часов.		3 -3 2 -2 3 -2 2 -1 3 -2 3 -2	Медленный бег. Кросс 2000-3000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки с места Метание гранаты 500-700 гр.	развитие двигательных качеств, кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, вестибулярной устойчивости и др.);	формировать адекватную самооценку: самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, развивать психические процессы. Обучать основам саморегуляции. Развивать двигательные качества. Уметь сознательно управлять своими движениями.
	Лыжная подготовка 12		1 2 1 2 6	Правила техники безопасности. Одновременно – одношажный, бесшажный ход. Подъем: елочкой, лесенкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции от 3 км до 5 км с учетом и без учета времени.	Демонстрируют изученные действия в лыжной подготовке. Проходят дистанцию по пересечённой местности с учётом и без учёта времени.	Применять контроль за индивидуальной переносимостью физической нагрузки. Соблюдать технику безопасности во время прохождения учебных дистанций.
	Гимнастика – 20		5 4 2 5 4	Упражнения на снарядах. Акробатические упражнения Скоростно-силовые упражнения. Развитие силы Упражнения на гибкость	Самостоятельно подбирают упражнения согласно теме занятия. Демонстрирую специальные упражнения и контролируют нагрузку при выполнении. Выполняют упражнения на развитие силы и гибкость. Составляют акробатические комплексы.	Использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры. Уметь правильно и своевременно выполнять специальные упражнения. Развивать силу, гибкость, силовую выносливость во время выполнения упражнений.
	Баскетбол – 8 часов.		1 1 1 1 1 3	Правила игры. Передвижение шагом, остановки. Передача мяча на месте и в движении. Вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок Учебная игра.	Демонстрируют знания правил баскетбола, волейбола. Демонстрируют технику ведения, бросков, передвижений в баскетболе. Демонстрируют технику передач, подач, приёмов мяча.	Уметь объяснять правила, технику выполнения двигательных действий в волейболе и баскетболе. Знать разметки баскетбольной и волейбольной площадки. Владеть ведением мяча, передачей, бросками мяча в корзину. Владеть приёмами подач, передач мяча в волейболе.
	Волейбол – 8.		1 1 1 1 1 2	Правила игры. Верхняя передача Нижний приём. Верхняя и нижняя подача. Блокирование Нападающий удар Игра.	Демонстрируют знания правил игры в волейбол.	Умеют применять правила судейства Судят соревнования по видам спорта включенных в школьную программу. Применяют тактические приемы базовых видов спорта и демонстрирует их в игровой соревновательной деятельности.
	Прикладная-ориентированная физкультурная деятельность. – 10 ч		8 2	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр. Полоса препятствий в естественных условиях	Демонстрируют самостоятельно составленную полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала
	Подготовка к сдаче норм ГТО IV – ступень; V – ступень 26 ч		5 6 5 5 5	Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие выносливости	Демонстрируют прирост в развитии основных физических качеств. Составлять, планируют и выполняют самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Контролировать физическую нагрузку и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,

	Туристическая подготовка – 16 часов.		3	Приобретение туристических навыков ориентирование на местности.	Правила подготовки к походам. Распределение обязанностей и походного снаряжения. В походе: Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при травме руки, травма глаза, повреждение ноги). Общие правила оказания первой помощи. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование стоянки и т. п.). Поход. / Преодоление естественных препятствий, развитие выносливости, силы, координации/.	Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся Уметь пользоваться компасом. Уметь выбирать маршрут. Уметь оказывать первую медицинскую помощь. Выполнение определённых нормативов в пешем туристическом походе Соблюдать правила движения по маршруту. Преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
			3	Определение азимута.		
			2	Прохождение технических менее сложных этапов		
			2	Вязка узлов.		
			6	Однодневный поход – 10 км Организация бивуака (установка палатки, разведение костра, приготовление пищи)		

Техника безопасности на секции ОФП

ПАМЯТКА

1. Выполнять распоряжения преподавателя и о всякой замеченной опасности немедленно докладывать.
2. На занятия приходить строго в той форме, которая указана преподавателем.
3. Приводить на занятия посторонних запрещается.
4. Соблюдать осторожность во время передвижений по улице.
5. О малейших признаках заболеваний, травм, утомления, своевременно докладывать преподавателю.
6. Строго соблюдать питьевой режим.
7. Без разрешения тренера с тренировки не уходить.
8. Каждый обязан выполнять все правила страховки и само страховки.
9. На занятия не приносить: жвачку, конфеты, печенье и т. д.
10. Ногти должны быть подстрижены.
11. Цепочки, кольца, серьги на занятия носить запрещается.
12. Перед занятием проверять исправность снаряжения и оборудования.
13. Без разрешения преподавателя в спортзале ничего не трогать.

Расписания занятий

Кружок ОФП на первое полугодие 2023

– 2024 года.

МБОУ СОШ с. Сусанино.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
17.30 – 19.30			16.00-17.30			

РУКОВОДИТЕЛЬ: МАЗУРЕНКО ТАМАРА ИВАНОВНА.