# Содержание

# 1. Пояснительная записка

2. Актуальность

3. Новизна

4. Педагогическая целесообразность

5. Цель дополнительной образовательной программы

6. Формы и режим занятий

7. Содержание учебного материала занятий ОФП

8. Ожидаемые результаты освоения программы

9. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10. Материально-техническое обеспечение занятий

11. Литература

# 12. Тестирование и контрольные испытания

# Пояснительная записка

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе

«Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся

8-11 классов.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г.

№1726-р;

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
* Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 № 617-р).

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «ОФП» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания школьников под ред. В.И. Ляха. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. В программе прослеживается применение специальных упражнений на развитие общей физической подготовки.

**Направленность**

Направленность данной образовательной программы – физкультурно-спортивная, оздоровительная.

Занятия по данной программе направлены на подрастающего поколения и способствуют совершенствованию морально-волевых, кондиционных и координационных качеств.

**Актуальность**

Популярность ОФП делает еѐ могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ОФП позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Спортивная деятельность благотворно влияет на анатомо – физиологическую структуру организма. Простота, доступность дают возможность заниматься ОФП, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать ОФП как оздоровительное, реабилитационное средство. Новичок, заинтересовавшись любым видом спорта и приступив к занятиям, быстро убеждается в том, что для успешных занятий ему не хватает базовых умений. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так ОФП открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

**Новизна**

Использование разнообразных упражнений из разных видов спорта для достижения высоких результатов и общефизического совершенствования и развития личности подрастающего поколения. Но в большей степени программа направлена на оздоровление детей и воспитание потребности в занятиях физической культурой, воспитание морально – волевых качеств.

**Педагогическая целесообразность**

Тренировочный процесс строится в соответствии с возможностями учащихся. Данная

образовательная программа помогает в становлении гармонично развитой личности ребѐнка.

Воспитывает волю, силу духа, целеустремлѐнность, чувство товарищества, взаимовыручку.

Формирует основные учебные компетенции.

**Цель дополнительной образовательной программы**

Укрепление здоровья и физическое развитие. Формирование умений и навыков

самостоятельных занятий по физической культуре. Воспитание целеустремлѐнности,

взаимовыручки, самообладания. Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности.

**Задачи**

* укрепление опорно – двигательного аппарата и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
* развитие кондиционных и координационных способностей;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и взаимовыручки;
* привитие занимающимся организаторских навыков;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
* подготовка учащихся к выступлениям в Президентских состязаниях, Всероссийской олимпиаде школьников;
* подготовка юношей к службе в вооруженных силах РФ.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих.

* объединение «ОФП» принимаются все желающие дети, допущенные врачом, без какого-либо отбора, так как программа ставит задачу в большей степени оздоровительную, чем спортивную.

**Возраст детей, занимающихся по данной образовательной программе.**

Данная программа объединения «ОФП» рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет.

**Формы и режим занятий**

Занятия проходят четыре раза в неделю (1час), общая загруженность - 4 часа.

В группе могут заниматься до 15 человек.

* занятия включены здоровье сберегающие элементы: - элементы самоконтроля; - дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
* высокий эмоциональный положительный фон;
* упражнения для формирования правильной осанки.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься

* секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на индивидуальную подготовку учащихся к предстоящим соревнованиям. Набор в группу детей старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки. Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы
* секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

***Программа обучения*** направлена на совершенствование навыков спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола), развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Содержание учебного материала занятий ОФП**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном

обществе. Олимпийское движение. Физическая культура и спорт в системе общего и

дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической

культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на

организм занимающихся. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные

средства восстановления. Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу

Президентских состязаний и Всероссийской олимпиады школьников

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Легкая атлетика:** бег 60, 300, 100, 1500 м, до 2,5 км; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика:** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, нагимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Вольные упражнения. Висы. Подтягивания. Поднимание туловища.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

* конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического совершенствования. Будут сформированы коммуникативные способности, т.е. умение быть членом команды.

Подведение итогов по реализации данной образовательной программы происходит в форме

сдачи учащимися контрольных нормативов, участия в соревнованиях, спортивных праздниках

Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год-декабрь, май. Учащиеся

выполняют при этом контрольные нормативы по общей физической подготовке, соответствующие

заданиям Всероссийской олимпиады школьников (9-11классы)

Ученик будет

Знать:

* историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России;
* работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека;
* способы подсчѐта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
* способы восстановления. Уметь:
* выполнять основные технические приемы игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол;
* выполнять гимнастические упражнения;
* поднимать туловище из положения лѐжа за 30 секунд (дев);
* подтягиваться на высокой перекладине (мал.);
* выполнять подъемы и соскоки на перекладине. Использовать:
* приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические занятия** | **Форма контроля** |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Правила соревнований по видам спорта. Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу Всероссийской олимпиады школьников. | 2 | 2 | - | Собеседование |
| 2. | Легкая атлетика | 10 | - | 10 |  |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 4 | - | 4 |  |
| 4. | Спортивные игры | 8 | - | 8 |  |
| 5. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования (олимпиады) | 11 | - | 11 |  |
| ИТОГО | | 35 | 2 | 33 |  |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий должен быть зал, минимальные размеры которого 24м х12м.

Для проведения занятий в секции ОФП необходимо иметь следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная -1 шт.
2. Стойки волейбольные -2 шт.
3. Гимнастические стенки -6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки- 3-4 шт.
5. Гимнастические маты -10-15 шт.
6. Скакалки-30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-25 шт.
8. Резиновые амортизаторы-25 шт.
9. Мячи волейбольные - по числу занимающихся
10. Мячи футбольные - по числу занимающихся
11. Мячи баскетбольные - по числу занимающихся
12. Кольца и сетки баскетбольные – 6 шт.
13. Ворота футбольные – 2 шт.
14. Мячи для метания
15. Стойки, планка для прыжков в высоту
16. Перекладины высокие и низкие – 5 шт.
17. Предметы для выполнения ОРУ (обручи, резиновые мячи, гантели и т.д.)
18. Рулетка- 2 шт.

**Литература**

**Для педагога:**

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М., Советский спорт, 2002.

2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.

3. Пособие для тренеров детских и юношеских коллективов. М., 1967.

4. Зимкина. Н.В. Физиология человека. М., 1970.

5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Краткий курс.3-3 изд. М., 1969.

6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе в соответствии с ФГОС. Волгоград., Учитель, 2014

7. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» М., Просвещение 2009г.

8. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» М. Просвещение, 2005г.

9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.

**Для учащихся:**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М., Просвещение, 1999

2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М., Просвещение, 1998

3. Куколевкий. Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М., Просвещение,1967.

4. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» М., Просвещение 2013г.

5. Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. М., Просвещение 2014г

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
| мальчики | | | девочки | | |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | 6,5 | 6,1 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 1000 м(мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | 6:40 | 6:12 | 5:03 | Выносливость |
| Бег на лыжах на1 км (мин,с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | 10:15 | 8:10 | 7:19 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 7 | 10 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |  |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | 10,1 | 9,4 | 8,6 | Гибкость |
| 6. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | 118 | 132 | 152 | Координационные способности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | 23 | 28 | 37 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 | 12 | 15 | 20 | Прикладные навыки |

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
| мальчики | | | девочки | | |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | 6,5 | 6,1 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 1000 м(мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | 6:40 | 6:12 | 5:03 | Выносливость |
| Бег на лыжах на1 км (мин,с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | 10:15 | 8:10 | 7:19 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 7 | 10 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |  |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | 10,1 | 9,4 | 8,6 | Гибкость |
| 6. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | 118 | 132 | 152 | Координационные способности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | 23 | 28 | 37 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 | 12 | 15 | 20 | Прикладные навыки |