

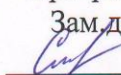
Принята на заседании  
педагогического совета  
31 августа 2023г.  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР «Школа №39»  
Я.А.Стерхова  
Пр. №163 от 31.08.2023г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Общая физическая подготовка»**  
(Основное общее образование)  
срок реализации программы 1 год  
Возраст обучающихся 11 -16 лет

Составитель:  
Педагог доп.образования  
А.В. Лебедев  
Программа проверена:  
Зам директора по ВР  
 И.В. Смирнова

Ижевск, 2023г.

## Раздел I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**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.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

#### **Отличительные особенности рабочей программы по ОФП общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет расширить большую часть возможностей учащегося в социуме.

Кружок «ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное и коррекционное развитие личности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе с коррекцией психического развития. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

### 1.2 Цель и задачи программы

#### **Цель программы:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и психосоматику занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитывающие:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**1.3 Содержание программы**

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется ..... ч., (2-3 ч в неделю),. во 5-8 классах

**Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по ОФП.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической	1	0	1	Зачёт

	подготовленностью				
2	Легкая атлетика	3	1	2	Зачёт
2.1	Ходьба и бег	4	1	3	Зачёт
2.2	Прыжки	4	<b>1</b>	<b>3</b>	Зачёт
2.3	Метание и жонглирование малым мячом	7	1	6	Зачёт
3	Подвижные и спортивные игры	8	1	7	Зачёт
4	Гимнастика с основами акробатики	9	1	8	Зачёт
	Всего	36	6	30	

## Содержание учебного плана

### Лёгкая атлетика (3 часа)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег 3 мин. Проведение бега. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча.

### Спортивные игры (8 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

### Гимнастика с элементами акробатики. (9 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

## 1.4 Планируемые результаты

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

## РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Стенка гимнастическая	3
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	1
	Мячи: набивные весом 1 кг,	6
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	9
	Обруч детский	2
	Брусья параллельные/разновысокие	1
	Перекладина гимнастическая	1
Легкая атлетика	Гимнастические палки	10
	Мяч для метания теннисный	21
	Рулетка измерительная	2
	Свисток	1
	Секундомер	2
Спортивные игры и подвижные игры	Эстафетные палочки	1
	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	7
Средства первой медицинской помощи	Мячи футбольные	4
	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек

### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	12.09.2022-30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2023-29.05.2023
Возраст детей, лет		11-16
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		3 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		36

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 3 ч.</b>					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.	1			<i>Свисток, мячи, сантиметр.</i>
2	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.	1			<i>Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.</i>
3	Метание малого мяча на дальность, элементы жонглирования.	1			<i>Свисток, теннисный мяч, секундомер.</i>
<b>Подвижные игры - 8ч.</b>					
4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			<i>Фишки, баскетбольные мячи.</i>
	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча..				<i>Фишки, баскетбольные мячи, свисток.</i>
5	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			<i>Фишки, баскетбольные мячи, свисток.</i>

6	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1			<i>Фишки, баскетбольные мячи, свисток.</i>
7	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			<i>Фишки, баскетбольные мячи, свисток.</i>
8	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4			<i>Фишки, баскетбольные мячи, свисток.</i>
<b>Гимнастика - 9 ч.</b>					
9	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2			<i>Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.</i>
10	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			<i>Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.</i>
11	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1			<i>Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.</i>
12	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			<i>Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.</i>
13	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1			<i>Свисток, скакалка, кубики.</i>
14	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	2			<i>Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.</i>
15	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1			<i>Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.</i>
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>					
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.	2			<i>Свисток, мячи, сантиметр, секундомер</i>
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей..	2			<i>Свисток, мячи, сантиметр, кубики.</i>
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2			<i>Свисток, мячи, сантиметр, кубики.</i>
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2			<i>Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.</i>
32	Метание малого мяча на дальность.	3			<i>Свисток,</i>

	Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.				<i>теннисный мяч, скакалка.</i>
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	3			<i>Свисток, теннисный мяч, скакалка.</i>
<b>Итого:</b>		<b>36 ч.</b>			

**понедельник**

9	ОФП	6а,6б		спортзал	15.40- 16.20
10	ОФП	8а,9а		спортзал	16.30- 17.10

**среда**

9	ОФП	5а.6б,7б		спортзал	15.40- 16.20
10	ОФП	9б,9и,7а		спортзал	16.30- 17.10

**четверг**

10	ОФП	5б,7б,8а		спортзал	16.30- 17.10
----	-----	----------	--	----------	-----------------