

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА СУДЕЙСКОГО»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ ЦО № 7

/И.В.Симонова/
приказ № 292 -а
от 30.08.2023г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа кружка
«Общая физическая подготовка»**

Рекомендована для возраста: 5-11 классы

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: основного, среднего общего образования

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы:
руководитель кружка
Аксенова Наталья Радиславовна

**Тула
2023 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексная образовательная программа по ОФП социально-педагогической направленности. Рассчитана не только на воспитание гармонично развитой личности, но и способствует решению прямых задач по физическому воспитанию школьников. Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Общая физическая подготовка (ОФП) — система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

Актуальность программы

В нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов.

ОФП является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. ОФП не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Эти упражнения способствуют развитию силы, гибкости, быстроты, координации движений, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствуют функции равновесия. При рациональном чередовании различных групп упражнений формируют правильную осанку, что особенно возможно в занятиях с детьми школьного возраста. Преобразования в экономической и социальных сферах нашего общества, требуют у молодого поколения глубоких, прочных разносторонних знаний, высокой работоспособности и физической выносливости. При наличии этих качеств у молодёжи можно надеяться на их успех в предстоящей взрослой жизни и на более быстрый переход к стабилизации социально – экологических процессов российского общества. Систематические занятия спортом и физической культурой способствуют физическому развитию, повышают работоспособность, формируют у учащихся потребность в здоровом образе жизни. В связи с этим необходимо усилить внимание к физическому развитию и воспитанию учащихся. Эту задачу можно решать путём увеличения числа часов на занятия физическими упражнениями таким образом, чтобы ежедневно учащиеся школ имели в расписании урок физического развития. Данная программа даёт реальную возможность для реализации обозначенного подхода, выполняя роль дополнительного курса и являясь составной частью в общей системе уроков движения.

Цели и задачи программы

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение их физических возможностей нетрадиционными для школьной

практики средствами. Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка совершенствования его индивидуальных особенностей и укрепление здоровья посредством гимнастики.

Задачи

1. Обучать:

- базовой подготовке
- специальной технической подготовке без предмета
- специальной технической подготовке

2. Развивать:

- координацию движений (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования, согласования движений, ориентирование в пространстве).
- выносливость, гибкость, скоростные и скоростно – силовые качества.
- развивать представление, память и мышление в ходе двигательной деятельности.

3. Воспитывать:

дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

- эстетические качества.
- знания о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОФП

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Основы знаний | 2 | 2 | - |
| 3. | Общая физическая подготовка | 136 | 1 | 135 |
| 4. | Легкая атлетика | 45 | 1 | 44 |
| 5. | Баскетбол | 40 | 1 | 39 |
| 6. | Волейбол | 40 | 1 | 39 |
| 7. | Настольный теннис | 30 | 1 | 29 |
| 8. | Гимнастика | 10 | - | 10 |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 306 | 8 | 298 |

Содержание

| № п/п | Дата проведения | Содержание | Кол-во часов |
|----------|--------------------|---|-----------------|
| 1 | | Т.Б. на занятиях по л/а. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. | 2 |
| 2 | | Значение физических упражнений для здоровья человека. Техника легкоатлетического бега. | 3 |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| 3 | | ОРУ.СБУ. Техника бега на средние и длинные дистанции. | 1 |
| 4 | | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости и выносливости. | 3 |
| 5 | | Общие развивающие упражнения. Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 2 |
| 6 | | СБУ. Техника бега на короткие дистанции. | 3 |
| 7 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие скорости. | 1 |
| 8 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 3 |
| 9 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силы. | 2 |
| 10 | | ОРУ.СБУ. Техника эстафетного бега. | 3 |
| 11 | | Техника различных видов легкоатлетических прыжков. | 1 |
| 12 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 3 |
| 13 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силы. | 2 |
| 14 | | Бег с чередованием ходьбы. Преодоление коротких дистанций. Занятия на тренажерах. | 3 |
| 15 | | Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка. | 1 |
| 16 | | Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка. | 3 |
| 17 | | ОРУ,СБУ. Техника прыжков с места. | 2 |
| 18 | | СБУ. Обучение техники высокого старта и | 3 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | стартовому ускорению. | |
| 19 | | Старты из различных исходных положений. Обучение техники финиширования. | 1 |
| 20 | | ОРУ.СБУ. Методика обучения техники бега на короткие дистанции. | 3 |
| 21 | | СБУ. Обучение техники низкого старта и стартового разгона. | 2 |
| 22 | | Упражнения для развития двигательных качеств. Общеразвивающие упражнения. | 3 |
| 23 | | Бег с чередованием ходьбы. Общая физическая подготовка. | 1 |
| 24 | | Обучение технике бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 3 |
| 25 | | ОРУ. Обучение техники передачи эстафетной палочки. | 2 |
| 26 | | ОРУ. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. | 3 |
| 27 | | ОРУ. Техника старта на этапах эстафетного бега. | 1 |
| 28 | | Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование. | 3 |
| 29 | | ОРУ. Методика обучения техники метания малого мяча, гранаты. | 2 |
| 30 | | Ознакомление с техникой метания. Обучение держанию и выпуску снаряда. | 3 |
| 31 | | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы. | 1 |
| 32 | | ОРУ. Обучение техники метания с места и | 3 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | бросковых шагов. | |
| 33 | | ОРУ. Обучение техники выполнения разбега и отведение мяча (гранаты). | 2 |
| 34 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силы. | 3 |
| 35 | | Развитие физических качеств. Упражнения для укрепления связок локтевого и плечевого суставов. | 1 |
| 36 | | Развитие физических качеств. Упражнения для укрепления связок локтевого и плечевого суставов. | 3 |
| 37 | | ОРУ. Совершенствование метания малого мяча (гранаты) | 2 |
| 38 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 3 |
| 39 | | Физическая подготовка. Развитие двигательных качеств. Укрепление здоровья. | 1 |
| 40 | | Специальная физическая подготовка. Развитие отдельных групп мышц. | 3 |
| 41 | | Специальная физическая подготовка. Бег на 100 метров. | 2 |
| 42 | | Специальная физическая подготовка. Бег на 400 метров. | 3 |
| 43 | | Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника. | 1 |
| 44 | | Общая и специальная физическая подготовка. Бег на средние дистанции. | 3 |
| 45 | | ТБ на занятиях спортивными играми. Характеристика спортивных игр. | 2 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 46 | | Техника игры в волейбол. Классификация. Техника игры в нападении. | 3 |
| 47 | | ОРУ. Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 48 | | ОРУ. Подачи мяча. Атакующие удары. | 3 |
| 49 | | Техника игры в защите. Стойки и перемещения. | 2 |
| 50 | | Прием подачи. Прием мяча снизу одной и двумя руками. | 3 |
| 51 | | ОРУ. Прием мяча с падением(в падении с перекатом на бедро-спину, вперед на руки) | 1 |
| 52 | | Закрепление ранее изученного. Блокирование (одиночное, групповое). | 3 |
| 53 | | Тактика игры в волейбол. Тактика игры в нападении (индивидуальные, командные действия). | 2 |
| 54 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие координации. | 3 |
| 55 | | Индивидуальные тактические действия в волейболе. | 1 |
| 56 | | Групповые тактические действия в волейболе. Атакующие удары, подачи. | 3 |
| 57 | | Тактические действия в защите (индивидуальные, командные, групповые). | 2 |
| 58 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на быстроту реакции. | 3 |
| 59 | | Обучение стойкам и перемещениям. Подводящие упражнения. ОРУ. | 1 |
| 60 | | Комплекс упражнений по технике обучения стойкам и передвижениям. | 3 |
| 61 | | Обучение передачи мяча двумя руками | 2 |

| | | | |
|-----------|--|--|---|
| | | сверху. Комплекс подводящих упражнений. | |
| 62 | | Комплекс упражнений по технике передачи мяча двумя руками сверху. | 3 |
| 63 | | Обучение подачам мяча. Подводящие упражнения. | 1 |
| 64 | | Комплекс упражнений по технике подач мяча. | 3 |
| 65 | | ОРУ. Закрепление ранее изученного в игре волейбол. | 2 |
| 66 | | ОРУ. Закрепление ранее изученного в игре волейбол. | 3 |
| 67 | | Обучение атакующим ударам. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. | 1 |
| 68 | | Обучение приему мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. | 3 |
| 69 | | Обучение приему мяча снизу и сверху с падением. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. | 2 |
| 70 | | Обучение блокированию. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. | 3 |
| 71 | | Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. | 1 |
| 72 | | ОРУ. Закрепление ранее изученного в игре волейбол. | 3 |
| 73 | | Обучение командным действиям в нападении и защите. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. | 2 |
| 74 | | Физическая подготовка волейболистов. Комплекс упражнений. Тактика игры. | 3 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 75 | | Классификация техники игры в баскетбол. Техника нападения. Техника владения мячом. | 1 |
| 76 | | Обучение ведению мяча. Ловля мяча и передача. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. | 3 |
| 77 | | Броски мяча в корзину. Техника защиты. Передвижения и стойки. Перехваты мяча. | 2 |
| 78 | | Финты и сочетания приемов. Обучение приемам техники нападения и защиты. | 3 |
| 79 | | Стратегия и тактика игры. Командные и индивидуальные действия. | 1 |
| 80 | | Физическая подготовка баскетболистов. Комплекс упражнений. Тактика игры. | 3 |
| 81 | | Характеристика игры в настольный теннис. Техника игры. | 2 |
| 82 | | Способы держания ракетки. Стойки и перемещения. Упражнения для освоения техники игры. | 3 |
| 83 | | Техника и методика обучения ударам(с партнером и лично). Упражнения для освоения техники. | 1 |
| 84 | | Поддачи. Методика обучения. Упражнения для освоения техники. | 3 |
| 85 | | Накаты в настольном теннисе. Методика обучения. Упражнения на освоение техники. | 2 |
| 86 | | Подрезки. Методика обучения. Упражнения для освоения техники. | 3 |
| 87 | | Тактика игры. Тактика одиночных и парных игр. | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 88 | | Физическая подготовка теннисистов. Комплекс упражнений. Тактика игры. | 3 |
| 89 | | Закрепление ранее изученного. Игра. | 2 |
| 90 | | Закрепление ранее изученного. Игра | 3 |
| 91 | | Т.Б. на занятиях по гимнастике. Гимнастика – средство физической культуры для укрепления здоровья. | 1 |
| 92 | | Развитие гибкости. Упражнения на растяжку. | 3 |
| 93 | | Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка. | 2 |
| 94 | | Изучение основных положений на снарядах. Висы и упоры. Комплекс ОРУ на растяжку. | 3 |
| 95 | | Техника исполнения упражнений на развитие гибкости. Растяжка. Упражнения для укрепления мышц рук и спины. | 1 |
| 96 | | Растяжка. Шпагаты: поперечный; на правую ногу; на левую ногу. | 3 |
| 97 | | Правила выполнения упражнений с гантелями, с мячами. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы. | 2 |
| 98 | | Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника. | 3 |
| 99 | | Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка. | 1 |
| 100 | | Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия и с опорой. Отработка прыжков со скакалкой. | 3 |
| 101 | | Упражнения на гибкость и растяжку. | 2 |

| | | | |
|------------|--|--|---|
| | | Занятия на фитболе. Укрепление мышц спины. | |
| 102 | | Подведение итогов. Спортивные и подвижные игры. | 3 |
| 103 | | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости и выносливости. | 1 |
| 104 | | Общие развивающие упражнения. Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 3 |
| 105 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие скорости. | 2 |
| 106 | | Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия и с опорой. Отработка прыжков со скакалкой. | 3 |
| 107 | | Упражнения на гибкость и растяжку. Занятия на фитболе. Укрепление мышц спины. | 1 |
| 108 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 |
| 109 | | Проверка уровня физической Подготовленности (сдача нормативов). | 2 |
| 110 | | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. | 3 |
| 111 | | Совершенствование координационных способностей. | 1 |
| 112 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 |
| 113 | | Контроль – техника низкого старта и стартового разгона. | 2 |
| 114 | | Общеразвивающие упражнения без предметов и с | 3 |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | | предметами. | |
| 115 | | Развитие координационно силовых способностей. | 1 |
| 116 | | Развитие координационных способностей. | 3 |
| 117 | | Проверка уровня физической подготовленности. | 2 |
| 118 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 |
| 119 | | Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. | 1 |
| 120 | | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. | 3 |
| 121 | | Игры на координацию движений. | 2 |
| 122 | | Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. | 3 |
| 123 | | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 124 | | Игры на координацию движений. | 3 |
| 125 | | Специальные беговые упражнения. | 2 |
| 126 | | Бег на средние дистанции в равномерном темпе. | 3 |
| 127 | | Эстафеты с предметами. | 1 |
| 128 | | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. | 3 |
| 129 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 |
| 130 | | Проверка уровня физической | 3 |

| | | | |
|------------|--|--|---|
| | | подготовленности. | |
| 131 | | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 132 | | Развитие гибкости. Упражнения на растяжку. | 3 |
| 133 | | Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка. | 2 |
| 134 | | Упражнения с набивными мячами. Развитие силы. | 3 |
| 135 | | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие скорости. | 1 |
| 136 | | Подведение итогов. Спортивные и подвижные игры. | 3 |

Список литературы:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений

В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю ,И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // . www.infosport](http://www.infosport)

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: // . www.novgorod.fio](http://www.novgorod.fio)

2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: // festival.1septembe](http://festival.1septembe)

3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)

4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // . www.infosport/ ru](http://www.infosport.ru)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http: // www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)

2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmuniities.aspx)

3. Сайт Мега Талант: [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html.](https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html)

4. Социальная сеть работников образования:

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>

5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок:

<https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.