

**Комитет образования, молодежной политики и спорта администрации муниципального
Александрово-Заводского округа**

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

с. Александровский Завод

Принята на заседании
Тренерского совета

Утверждаю:
Директор МУ ДО «ДЮСШ»
_____ Соколов С.Ф.

от «_» _____ 2023 г.

протокол №__

Согласовано:

Директор МОУ Ново-Акатуйская СОШ

_____ Гаврилова Д.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

Общая физическая подготовка.

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся : 8 до 12 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный.

Статус программы: спортивная

ФИО и должность педагога реализующего программу:

ФИО
учитель Физической культуры
Воронов В.А.

с. Александровский Завод 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. - Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. - Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. - Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерство образования и науки РФ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Современные дети зачастую проводят время за компьютером, телефоном или за столом в момент выполнения домашних заданий. Чтобы жизнь ребенка стала активной, поможет ОФП, рассчитанная специально для детей в возрасте 8–12 лет. В нее включен комплекс упражнений, направленных на формирование и развитие физических навыков и умений.

Общая физическая подготовка поможет ребенку:

- гармонично расти и развиваться в соответствии с его возрастом – правильно сформировать опорно-двигательный аппарат и мышечный скелет;
- наработать базу для специальной физической подготовки в определенном виде спорта;

-укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к вирусным инфекциям;

-воспитать морально-волевые качества;

-привить интерес к здоровому образу жизни.

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется в МОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» с Александровский Завод и служит для организации дополнительного образования школьников.

Уровень программы: ознакомительный.

Форма обучения: очная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 8 до 12 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Программа рассчитана на один год обучения – 2 часа в неделю, в год – 80 часов.

Продолжительность одного занятия - 45 минут.

Формы и режим занятий:

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, работа по подгруппам, индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, соревнования и т.д. Занятия проводятся согласно расписанию, утверждённого директором МУ ДО «ДЮСШ».

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучать основам техники выполнения физических упражнений.
2. Формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при

выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

3. Формировать физическую культуру личности для сохранения и укрепления здоровья учащихся.
4. Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
5. Формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры; ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
6. Формировать правильную осанку.

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества подростков, обеспечивающие высокую дееспособность.
2. Развивать двигательные качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные движения).
3. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.
4. Развивать умение взаимодействовать в коллективе, доводить начатое дело до конца.

Воспитательные:

1. Воспитывать волевые и нравственные качества: целеустремленность, решительность, выдержку, самообладание, определяющие формирование личности ребенка.
2. Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
3. Профилактика асоциального поведения.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		Наблюдение,

					опрос
2	Теоретическая подготовка	3	3		Наблюдение, опрос.
3	Общефизическая подготовка	15	3	12	Наблюдение, зачет
4	Специальная физическая подготовка	25	2	23	Наблюдение, зачет
5	Легкая атлетика	9	2	7	Наблюдение, зачет
6	Гимнастика	8		8	Наблюдение, зачет
7	Прыжки в длину с места, в высоту, многоскоки	4		4	Учебно-тренировочные
8	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.	5		5	Учебно-тренировочные
9	Спортивные игры.	10		10	наблюдение
	итого	80	11	69	

1.Вводное занятие – (1 ч)

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Правила внутреннего распорядка для учащихся. Режим занятий и отдыха.

Знакомство с программой обучения.

Понятие ОФП.

Входной контроль: опрос, наблюдение

2. Теоретическая подготовка –(3ч).

Здоровье и физическое развитие человека.

Образ жизни как фактор здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология.

3.Общефизическая подготовка – (14ч).

Теория:

Беседа об органах дыхания.

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Практика :

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами(большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

4. Специальная физическая подготовка. (25ч).

Теория:

Техника бега.

Что такое осанка?

Физическое качество – гибкость.

Техника безопасности.

Практика:

Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5х5 м, 3х10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс

по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

5. Легкая атлетика.- (7ч).

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000м. Эстафетный бег.

6. Гимнастика . – (8ч)

Ноги и пресс:

Выпады вперед.

Подъемы на носки стоя.

Равновесие на 1 ноге.

Скручивания.

Подъемы ног лежа на спине.

Все тело:

Махи ногами в стороны стоя у стены.

Приседания

Ягодичный мост.

Планка.

Подъемы ног лежа на спине.

Отжимания от пола.

«Лодочка».

Руки и спина:

Отжимания от пола.

Подъем рук и ног в положении стола.

Подъем корпуса с разведенными руками.

«Пловец», «Кошка».

7.Прыжки в длину с места, в высоту, многоскоки. -(6ч)

Прыжок в длину с места, способом «согнув ноги». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

8.Метание мяча с места, на дальность, в цель.-(5ч)

Теория:

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика:

Броски, ловля и передача мяча.

Жонглирование.

Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами.

Метание в вертикальную цель.

Спортивные игры: -(10ч)

Игры и эстафеты с мячами :Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

Игры с элементами бега: «Ловля парами », «Вызов номеров »,«Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

К концу обучения по программе учащиеся:

будут знать:

- технику безопасности во время проведения занятий;
- правила личной гигиены;
- термины;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- основы техники всех видов двигательной деятельности;

научатся:

- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного координационных способностей);

- работать с различными мячами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

В процессе реализации общеобразовательной программы по общей физической подготовке у учащихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; уважение к старшим, нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества);
- гражданская позиция;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

воспитаны такие качества, как: сила воли, мужество, стойкость, патриотизм, самодисциплина.

Календарный учебный график (приложение №1)

№п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
------	-------	-------	------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, соответствует требованиям СанПиН.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, игровые мячи.

Гимнастические палки, гимнастические коврики.

Информационное обеспечение: интернет –источники, ноутбук.

Кадровое обеспечение : тренер- преподаватель.

Форма аттестации и оценочные материалы.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре . Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- "День здоровья".

Методические материалы

Основными педагогическими принципами работы тренера- преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются: – лекции (изложение теоретического учебного материала);

- беседы; – практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования);
- просмотр видеозаписей; – домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

Календарный учебный график (приложение №1)

№п/п	месяц	чи сл о	Врем я прове дени я	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Рассказ, беседа, объяснение Объяснение, Техника выполнения	2	Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с коллективом. Правила внутреннего распорядка для учащихся. Режим занятий и отдыха .Знакомство с программой обучения. Понятие ОФП. Общефизическая подготовка: Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.	Спортивный зал	Наблюде ние, опрос наблודה ние
	сентябрь			Рассказ, беседа, объяснение Техника выполнения	2	Теоретическая подготовка: Здоровье и физическое развитие человека Гимнастика	Спортивный зал	Наблюде ние, опрос
	сентябрь			Рассказ, беседа, объяснение Техника выполнения	2	Теоретическая подготовка: Образ жизни как фактор здоровья. Гимнастика		Наблюде ние, опрос
				Рассказ, беседа, объяснение	3	Теоретическая подготовка: Факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология Общефизическая подготовка: Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.		Наблюде ние, опрос

	октябрь			Рассказ, беседа, объяснение Техника выполнения	2	Гимнастика Метание мяча с места, на дальность, в цель. <i>Теория:</i> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. <i>Практика:</i> Броски, ловля и передача мяча		Наблюде ние, опрос
				Рассказ, беседа, объяснение Техника выполнения	2	Гимнастика Метание мяча с места, на дальность, в цель. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами.		Наблюде ние,
				Рассказ, беседа, объяснение Техника выполнения	2	Гимнастика Метание мяча с места, на дальность, в цель. Метание в вертикальную цель.		Наблюде ние, зачет
				объяснение Техника выполнения	3	Гимнастика Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему»		наблюде ние
	ноябрь			объяснение Техника выполнения	2	Гимнастика Подвижные игры: «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».		наблюде ние
				объяснение Техника выполнения	2	Гимнастика Общефизическая подготовка: Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.		наблюде ние

				Рассказ, беседа, объяснение Техника выполнения	6	Общефизическая подготовка: <i>Теория:</i> Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами(большим и и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.		наблюдение
	декабрь			объяснение Техника выполнения	6	Общефизическая подготовка: <i>Акробатические упражнения.</i> Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.		наблюдение
				объяснение Техника выполнения	3	Общефизическая подготовка: <i>Акробатические упражнения.</i> Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону. Спортивные игры		наблюдение, зачет
	январь			Рассказ, беседа, объяснение Техника выполнения	8	Специальная физическая подготовка <i>Теория:</i> Техника бега .Что такое осанка? Физическое качество – гибкость. Техника безопасности <i>Упражнения для развития</i>		наблюдение

						<i>координационных способностей:</i> разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове		
	февраль			объяснение Техника выполнения	8	Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития гибкости:</i> общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах		наблюдение
	март			объяснение Техника выполнения	9	Специальная физическая подготовка <i>Упражнения на преодоление собственного веса.</i> Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного		наблюдение

						пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднятие и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии Спортивные игры		
	апрель				9	Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития выносливости.</i> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Легкая атлетика Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт.		наблюдение
	май				9	Легкая атлетика Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000м. Эстафетный бег		Наблюдение, зачет.

						<i>Игры с элементами бега: «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.</i>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--