

Управление образования администрации Лукояновского муниципального округа
Нижегородской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ульяновская средняя школа**

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ Ульяновской СШ
Приказ № 99/1-ОД
от 02. сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая Физическая Подготовка»**

Возраст учащихся 7-11 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Кускова Ю.П. педагог
дополнительного образования

Ульяново
2024

2. Пояснительная записка.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Направленность программы

Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучению знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Программа по «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов.

Рабочая программа по ОФП рассчитана на один год обучения- 72 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся делятся в зависимости от возраста на группы.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшение состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Основной принцип работы в группах общей физической подготовки - универсальность.

Материал программы даётся в четырёх разделах: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка», «Примерные показатели двигательной активности».

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Примерное количество занятий в неделю – 2 занятия по 45 минут.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Отличительные особенности программы - 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 большую часть занятий проводить на улице и на игровых площадках.

Адресат программы

Программа «ОФП» рассчитана на один год обучения, предназначена для детей с 1- 4 класса.

Цель программы:

Выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик.

Задачи программы:

Численный состав группы до 15-20 человек. По запросу участников образовательного процесса могут быть сформированы две группы обучающихся. Возраст учащихся ОДО 1-4 класс. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи:

Реализация основной цели связана с решением задач в следующих образовательных областях:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- восстановление работоспособности для учебной деятельности

Обучающие:

- обучение основным видам движений
- разносторонняя физическая подготовка

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств
- воспитание произвольного поведения

Развивающие:

- развитие основных психических функций
- выявление и развитие задатков и способностей к спортивной деятельности

Объем и срок освоения программы

Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными.

При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Формы обучения

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую часть: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Режим занятий:

Программа рассчитана на 72 часа в год (36 учебных недель), причем практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед.

Планируемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

3. Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Краткий обзор развития спорта в мире. | 8 | 2 | 6 | |
| 2. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 8 | 4 | 4 | |
| 3. | Врачебный контроль, первая помощь | 8 | 4 | 4 | |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке. | 8 | 2 | 6 | |
| 5. | Общая физическая подготовка. | 8 | 2 | 6 | |
| 6. | Специальная подготовка. | 8 | 4 | 4 | |
| 7. | Изучение и совершенствование техники и тактики. | 8 | 2 | 6 | |
| 8. | Подготовка к участию в соревнованиях | 8 | 2 | 6 | |
| 9. | Сдача контрольных нормативов | 8 | 2 | 6 | Зачетное занятие. Тест. |

4.Содержание учебного плана

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху

Тема 4. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Теоретические занятия.

Краткий обзор развития спорта в мире.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений относится к глубокой древности.

В период рабовладельческого общества наибольшее развитие получила физическая культура в древнегреческих государствах – полисах Спарта и Афины.

В Спарте основное внимание уделялось именно физическому воспитанию. Афинская система сочетала умственное, нравственно – эстетического и физического воспитание. В 776 г. до н. э. в Олимпии состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры. Первым олимпийским чемпионом стал Корибос.

В средние века физ. вос. разделялось на физическое воспитание феодалов и крестьян и горожан. Была создана рыцарская система воспитания.

В конце XVIII – XX в. Физическое воспитание развивалось по двум направлениям – гимнастическому и спортивно – игровому.

В начале XX в. Активно начало развиваться международное спортивно – гимнастическое движение, особенно во Франции, Германии, Венгрии.

С каждым годом расширяется международное спортивное и олимпийское движение. В настоящее время членами МОК являются более 200 стран и в мире насчитывается свыше 200 международных спортивных объединений.

Гигиена, закаливание.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, жилища. Гигиена мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения.

Врачебный контроль, первая помощь.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи. Раны их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций занимающихся. Рекомендуемые средства и упражнения для повышения уровня ОФП и СФП.

Специальная физическая подготовка и её место в тренировке. Основные качества: быстрота, сила, скоростная выносливость, точность, ловкость, координация.

Учёт, средства и методы оценки состояния и динамики общей и специальной физической подготовленности занимающихся.

Практические занятия.

ОФП.

Строевые упражнения: общее понятие о строе и командах. Повороты. Расчёт на месте.

ОРУ: - упражнения без предметов

- упражнения с предметами.

Спортивные игры; подвижные игры.

СФП.

Упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, для развития скорости реакции, для развития ориентировки.

5.Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной
направленности «Общая физическая подготовка»
приложение №1

6.Формы аттестации

Сдача контрольных нормативов

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Бег на 30 м, сек. | 5,7 | 6,3 | 7,0 | 5,9 | 6,5 | 7,2 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,8 | 10,4 | 11,0 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжок в длину с места, см. | 140 | 130 | 115 | 130 | 120 | 105 |
| Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз | 3 | 2 | 1 | — | — | — |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | — | — | — | 10 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 15 | 12 | 9 | 15 | 12 | 9 |

7.Оценочные материалы

Оценочные материалы результатов участников спортивного многоборья

| Форма проведения итогов | Содержание | Оценка результатов |
|---------------------------|---|---|
| Итоговое зачетное занятие | Сдача контрольных нормативов из 5 заданий | 1 балл – низкий 2 балла – средний 3 балла – высокий |

8.Методические материалы

| Словесные | Наглядные | Практические |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| Встреча с интересными людьми | Показ педагогом приемов исполнения | Сбор |
| Беседа | Мастер–класс | Эстафета |
| Круглый стол | Показ видеоматериалов, иллюстраций | Соревнование |

Методическое обеспечение программы.

1. Составление программы.
2. Разработка конспектов, планов.
3. Разработка тестов, анкет, упражнения для контроля и определения результатов проделанной работы.
4. Оформление информационных стендов.
5. Выполнение зачётных требований.

| Раздел или тема программы | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия) | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|----------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Подвижные игры. | Учебное групповое занятие | Словесные, наглядные, практические | Информационный стенд | Спортивный зал, спортивный инвентарь | тест, Сдача норматива. |

9. Условия реализации программы

Педагогом для реализации программы используются наглядные пособия:

видео «Сборник мультфильмов о спорте»

видеофильмы: «Бег для здоровья», «Спортивный праздник в школе», «Радуга», «Звезды Российского спорта»

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбольные мячи, кубики, кегли).

10. Список литературы

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. - М: Физкультура и спорт, 1985
2. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений. - М: Владос, 2002
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М: Академа
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г. Ха1507-р;
5. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
6. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
8. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г