

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Дом творчества»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
От «30» 05 2023 3 года
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «Дом творчества»
Приказ № 125 от «29» 05 2023 года



СОГЛАСОВАНО
МКОУ СОШ № 1
(организация-участник)
Директор Е. А. Кудряшова
от «31» 05 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 10-15 лет
Уровень усвоения: ознакомительный
Вид программы: модифицированный

Автор-составитель:
Плотникова Валентина Михайловна.
Педагог дополнительного образования
высш. кв.к., МКУ ДО «Дом творчества»

Пояснительная записка.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для детского спортивного коллектива общеобразовательного учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному потоку «Общефизическая подготовка» («ОФП»)

Направления данной программы:

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков образа жизни спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности “человек-человек”

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей учащихся в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
3. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.
4. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Реализация целей и задач обеспечивается:

осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности; взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков; формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

Данная образовательная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств учащихся.

Особенностями данной программы являются:

- разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;
- предоставление учащимся свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащихся, их личных желаний.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы основана на комплексном подходе к профориентационной работе, повышению мотивированности учащихся на приобретение практических навыков или профессиональной компетентности. Организация ориентированной работы в форме профессиональных проб, профориентационных экскурсий, образовательно-воспитательных маршрутов, которые

являются наиболее наглядной и реальной формой погружения в профессию.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как учащиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Программа составлена на основе программ и методических разработок:

При разработке программы использовалась:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М., «Просвещение», 2016 г (Лях В.И., Зданевич А.А.)
- Пособие «Физическая культура в начальных классах» (Бутин И.М, Бутина И.А., Леонтьева Т.Н.).
- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2015г стр.171.
- Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Общая физическая подготовка /Ю.А.Воронин/. – М. Просвещение, 2015. С. 240-258.

Программа ориентирована на учащихся 3-9 классов. Рекомендуемая наполняемость группы – 15 человек. Режим занятий – 2-3 раза в неделю по 45 мин.

К занятиям по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Актуальность программы заключается в том, что в современном мире учащиеся всё больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать учащихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни. Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например: гимнастика, бег, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. В ходе занятий учащиеся получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и состязательности. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма

Дополнительное образование в современных условиях становится одним из механизмов, способствующих адаптации личности к новым требованиям социальной ситуации.

Занятия в ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе школьных нормативов по физической подготовке, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Заниматься в секции ОФП может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Во время занятий необходимо систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене в режиме дня питания, самоконтролю за состоянием здоровья.

В группы учащихся необходимо распределять по возрастным категориям, по их физическому развитию и физической подготовленности.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Материал распределен от простого к сложному: для групп первого года обучения используется простой материал, для старших групп более сложный.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле,

о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий необходимо иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством повышения их двигательной активности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами спортивных игр;
- совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с

преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие) –
- повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики.
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Уровень реализации программы «ОФП» - уровень основного общего образования, т.к. в детском объединении принимаются все желающие от 10 до 15 лет.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа рассчитана **на 1 год обучения.**

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 2 академических часа** (45 минут с 10 минутным интервалом; **144 часа в год**);

К занятиям в секции допускаются все учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники

безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимаются не менее 15 человек (разные по возрасту: в зависимости от физической подготовки) Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет:– 15 человек.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы с 10-15 лет.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований) культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются учебные занятия, тренировка, игра и соревнования

Учебный план и календарно учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	теор.	практ.	
	Раздел 1.	14		14	
1.1	Тема 1. Изучение техники бега с высокого старта.	2	По ходу занятия	2	
1.2	Тема 2. Совершенствование техники челночного бега.	2		2	Наблюдение
1.3	Тема 3. Изучение техники прыжка в длину с места.	2	По ходу занятия	2	
1.4	Тема 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	По ходу занятия	2	Наблюдение
1.5	Тема 5. Кроссовый бег без учета времени	4		4	
1.6	Тема 6. Прыжок в высоту с 3-х -5 ти беговых шагов.	2		2	Наблюдение
	Раздел 2	21		21	
2.1	Тема 1. Комплекс силовой подготовки (по станциям)	6	По ходу занятия	6	Наблюдение
2.1	Тема 2. Комплекс ОФП, Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.)	2		2	Зачет
2.2	Тема 3. Комплекс ОФП. Челночный бег5-10м (зач.)	2	По ходу занятия	2	Зачет
2.3	Тема 4. Комплекс ОФП. Наклон туловища вперед (гибкость)	2	По ходу занятия	2	Зачет
2.4	Тема 5. Комплекс ОФП. Подтягивание (зач.)	3		3	Зачет

2.5	Тема 6. Комплекс ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.)	2	По ходу занятия	2	Зачет
2.6	Тема 7. Комплекс ОФП. Прыжки на скакалке (зач.)- 1 мин.	2		2	Зачет
2.7	Тема 8. Комплекс ОФП. Вис на перекладине (зач.)	2		2	Зачет
	Раздел 3	57		57	
3.1	Тема 1. Передача, ловля, бросок мяча в движении. в парах. Учебная игра.	6	По ходу занятия	6	
3.2	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками в парах, в движении.	6		6	Наблюдение
3.3	Тема 3. Ведение мяча с изменением скорости и направления--- броски мяча. Учебная игра.	6	По ходу занятия	6	Наблюдение
3.4	Тема 4 . Штрафной бросок. Комплекс ОФП. Учебная игра.	4	По ходу занятия	4	Зачет
3.5	Тема 5. Изучение техники ловли мяча. Комплекс ОФП. Учебная игра.	4	По ходу занятия	4	
3.6	Тема 6 Совершенствование техники ловли мяча, передачи и бросков с заданных точек Учебная игра.	7		7	Наблюдение
3.7	Тема 7 Нападение через центрального. Комплекс ОФП.	4	По ходу занятия	4	
3.8	Тема 8 Игра в баскетбол с выбыванием.	20	По ходу занятия	20	Наблюдение
	Раздел 4.	14		14	
4.1	Тема 1 Комплекс ОФП. Сдача контрольного -норматива п-т.30 сек.	3		3	Зачет
4.2	Тема.2 Комплекс ОФП. Сдача контр. Норматива -поднимание и опускание туловища за 1 мин.	2		2	Зачет
4.3	Тема 3 Комплекс ОФП. Сдача контр .норматива -наклон туловища вперед.	2		2	Зачет
4.4	Тема 4. Сдача контр. норматива-- подтягивание. ОФП.	3		3	Зачет
4.5	Тема 5. Сдача контр. норматива-отжимание. Сдача контрольного норматива - вис на перекладине.	4	По ходу занятия	4	Зачет
	Раздел 5	38		38	
5.1	Тема 1. Комплекс специально беговых упражнений. Ускорения в парах.	6	По ходу занятия	6	
5.2	Тема 2.Сдача контр. норматива - кросс 1000 м Сдача контрольного	3		3	Зачет

	норматива - вис на перекладине.				
5.3	Тема 3. Сдача контрольного норматива - бег 60 м, бег 100м.	2	По ходу занятия	2	Зачет
5.4	Тема 4.Сдача контр.норматива-челночный бег 3 по10м.	2		2	Зачет
5.5	Тема 5 Комплекс ОФП. Игра мини-футбол. Сдача контрольного норматива - вис на перекладине.	10	По ходу занятия	10	
5.6.	Тема 6. Комплекс ОФП. Учебные игры по выбору учащихся.	15	По ходу занятия	15	Наблюдение
		144		144	

Календарный учебно-тематический план.

№	Месяц	Название раздела. Тема занятия.	Объем часов			Форма занятия	Форма аттестации
			всего	теория	практика		
1	Сентябрь	Раздел 5 5.2 – Сдача конт.нормативов – кросс 1000м. Сдача контрольного норматива – вис на перекладине 5.3 – Сдача контр.норматива бег 50 м, бег 100м 5.4 – Сдача конт.норматива – челночный бег 3 по 10м. 5.6 - Учебные игры по выбору учащихся	16	По ходу занятия	16	уч.занятие	Наблюдение Зачет

2	Октябрь	Раздел 2 2.1 – Комплекс силовой подготовки. 2.1.1. – Поднимание , опускание туловища за 30 сек. ОФП 2.2 – Челночный бег 5-10м. ОФП 2.4. – Подтягивание Раздел 4 4.1. – Сдача контр.норматива п-т. 30 сек. ОФП	13	По ходу занятия	3	уч.занятие	Наблюдение Зачет
3	Ноябрь	Раздел 1 1.2. Совершенствование техники челночного бега Раздел 3 3.1. – Передача, ловля, бросок мяча в движении в парах 3.2. Совершенствование техники передачи мяча одной , двумя руками в парах, в движении.	12	По ходу занятия	2	уч.занятие	Наблюдение Зачет
4	Декабрь	Раздел 1 1.1 - Изучение техники бега с высокого старта Изучение техники прыжка в длину с места. 1.3. – Изучение техники прыжка в длину с места 1.4. - Совершенствование техники в длину с разбега Раздел 2 2.3. – Наклон туловища вперед (гибкость). ОФП Раздел 3 3.3 – Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча. Раздел 5 5.1. – Комплекс специально беговых упражнений. Ускорение в парах.	16	По ходу занятия	16	уч.занятие	Наблюдение Зачет

5	Январь	Раздел 2 2.5. – Отжимание в упоре лежа. ОФП 2.6. – Прыжки на скакалке 1 мин. ОФП 2.7. – Вис на перекладине. ОФП. Раздел 3 3.4. – Штрафной бросок. ОФП 3.7. – Нападение через центрального. ОФП 3.8. – Игра в баскетбол с выбыванием.	16	По ходу занятия	16	уч.занятие	Наблюдение Зачет
6	Февраль	Раздел 3 3.6. – Совершенствование техники ловли мяча, передачи и бросков с заданных точек. 3.8. – Игра в баскетбол с выбыванием	18	По ходу занятия	18	уч.занятие	Наблюдение Зачет
7	Март	Раздел 3 3.5. – Изучение техники ловли мяча. ОФП 3.6. – Совершенствование техники ловли мяча, передачи и бросков с заданных точек. 3.8. – Игра в баскетбол с выбыванием Раздел 5 5.2 – Сдача конт.нормативов – кросс 1000м. Сдача контрольного норматива – вис на перекладине	16	По ходу занятия	16	уч.занятие	Наблюдение Зачет

8	Апрель	Раздел 1 1.5. – кроссовый бег без учета времени 1.6. – Прыжок в высоту с 3-х -5ти беговых шагов Раздел 3 3.5. – Изучение техники ловли мяча. ОФП Раздел 5 5.5. – Игра мини-футбол. Сдача контрольного норматива – вис на перекладине 5.6 - Учебные игры по выбору учащихся	18	По ходу занятия	18	уч.занятие	Наблюдение Зачет
9	Май	Раздел 4 4.2 Сдача контр.норматива – поднимание и опускание туловища за 1 мин. 4.3. – Сдача контр.норматива - наклон туловища вперед. ОФП 4.4. – Сдача контр.норматива – подтягивание. ОФП 4.5. – Сдача контр. Норматива – отжимание. Сдача контрольного норматива – вис на перекладине Раздел 5 5.5. – Игра мини-футбол. Сдача контрольного норматива – вис на перекладине	16	По ходу занятия	16	уч.занятие	Наблюдение Зачет

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Метко в цель, пионербол, волейбол, баскетбол, регби, эстафеты

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стене и канату.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ведущие технологии

- Здоровьесберегающие технологии.
- Личностно-ориентированная технология обучения.
- Групповые способы обучения.
- Технологии уровневой дифференциации.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.
 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- На каждом занятии от 3 до 5 минут дается основа теоретических знаний.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Большое значение имеет подбор физических упражнений для занимающихся.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечивать разностороннюю работу мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся. Недостаточно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их объем и правильно распределить в годичном цикле тренировки. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Легкоатлетические упражнения.: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места, тройной прыжок.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения на развитие выносливости

Главная задача по развитию выносливости в школьном возрасте состоит в создании условий для неуклонного повышения общей выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Базовый уровень развития выносливости у мальчиков 10-15 лет представлен в комплексной программе физического воспитания учащихся.

Для развития выносливости применяются самые разнообразные по форме физические упражнения (циклические, ациклические, гимнастические, легкоатлетические, игровые и другие). Дополнительными средствами развития выносливости служат дыхательные упражнения, использование факторов внешней среды и другие основы, которые выбирает учитель. Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.(способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.) Виды выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная.

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств

Количественные и качественные показатели силовых способностей зависят от разных факторов.

Примерные упражнения для развития физических качеств:

- Бег с остановками и изменением направления.
- «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
- «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной.
- По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.
- То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением.

Упражнения для развития силовых качеств

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

- То же, но опираясь о стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами

- Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер Тыльное сгибание костей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Лежа на спине поднимание и опускание туловища.

- лежа на спине поднимание и опускание ног вверх – вниз.

Упражнения для развития гибкости.

1. Средствами развития гибкости являются физические и специальные упражнения, активные движения за счёт сокращения мышц, участвующих в данном двигательном действии, пассивные движения с помощью партнёра.

2. Индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов. Групповые упражнения (на гимнастической скамейке, на шведской стенке, лежа на полу, сидя на полу). Парные упражнения.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Общие. Учащиеся:

- - будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- - будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- -будет укреплено здоровье
- -будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- -будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Занятия в секции ОФП способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования универсальных способностей. Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми: хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся должны демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
Скоростно - силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
координационные	челночный бег 3х10м, с	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

Учащиеся будут знать:

1. правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
2. соблюдать личную гигиену, режим дня;
3. соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
4. устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
5. выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Учащиеся будут уметь:

1. выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
2. выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
3. выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
4. выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
5. выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
6. выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
7. выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
8. выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики.

Оценочные материалы по ОФП

№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки	мальчики	девочки
		4-5 класс		6 - 7 класс	
1	Бег 30 м.	6.0	5.4	5.0	6.2
2	Бег 60 м.	11.1	10.4	9.8	11.2
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.8	8.3	9.7
4	Бег 1000 м.	5.40	5.00	4.20	6.00
5	Бег 1500 м.	8.10	7.50	7.30	8.40
6	Прыжки в длину с места	145	175	195	135
7	Прыжки в длину с разбега	270	330	360	230
8	Метание мяча на дальность	22	29	35	15
9	Вис на согнутых руках	9	20	28	5
10	Подтягивания в висе	4	5	7	9
11	Сгибание рук в упоре	11	18	25	4
12	Наклон вперед	1	6	10	3
13	Поднимание туловища(1мин.)	30	40	48	25
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	70	95	105	110
	Контрольные упражнения	девочки	мальчики		
		8-9 класс			
1	Бег 30 м.	5.9	5.2		
2	Бег 60 м.	11.0	10.2		
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7		

4	Бег 1000 м.	5.00	4.30
5	Бег 1500 м.	8.00	7.30
6	Прыжки в длину с места	150	185
7	Прыжки в длину с разбега	290	350
8	Метание мяча на дальн.	24	31
9	Вис на согнутых руках	12	23
10	Подтягивания в висе	5	6
11	Сгибание рук в упоре	12	19
12	Наклон вперед (сидя)	2	7
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100

№	Контрольные упражнения	девочки	мальчики
1	Бег 30 м.	5.8	5.1
2	Бег 60 м.	10.0	9.0
3	Челночный бег 3x10 м.	9.0	8.5
4	Бег 1000 м.	4.40	4.00
5	Бег 2000 м.	11.40	10.40
6	Прыжки в длину с места	180	200
7	Прыжки в длину с разбега	310	370
8	Метание мяча на дальность	30	40
9	Вис на согнутых руках	12	20
10	Подтягивания в висе	6	10
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	35
12	Наклон вперед	10	8
13	Поднимание туловища(1мин.)	35	46
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	120	105

Перечень дидактического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2	Рабочая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2015.
3	Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Общая физическая подготовка /Ю.А.Воронин/. – М. Просвещение, 2016 С. 240-258.
4	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016.-251 с.
5	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2015г.
6	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2015
7	Дидактические материалы по основным разделам
8	Научно-популярная и художественная литература по физической

	культуре, спорту, олимпийскому движению
9	Методические издания по физической культуре для учителей
10	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
11	Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск, 2015г.
12	Использование личного сайта по силовой подготовке, гимнастике.
13	Правила судейства по видам спорта.
14	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала.
15	Стенка гимнастическая
16	Картотека упражнений по видам спорта.
17	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная
18	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной
19	Палка гимнастическая
20	Мячи: баскетбольные, волейбольные.
21	Скакалка детская
22	Гантели
23	Табло перекидное
24	Конус сигнальный
25	Навесная перекладина
26	Ступенька универсальная
27	Весы медицинские с ростоммером
28	Секундомер
29	Кубики

Электронные ресурсы

Ссылка на сайт в целом: www.valentina.com

Список литературы

- В. П. Губа Булыгина Л. В. Волейбол. Основы подготовки. Тренировки, судейства. Издат. Спорт. 2019 стр.192.
- В. Голованов. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. Издат. Литера. 2015 г. стр 53.
- Контрерас Брет. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. Издат. Попурри. 2018 г. стр. 224.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издат. Феникс. 2016 г. стр.249.
- Смагин.Н.И. Общефизическая подготовка—фундамент здоровья. Г.. Пермь. 2016г. стр132.
- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2015г.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2015 г.
- Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2016 г
- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2017 г.

Календарный учебный график

Раздел Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Раздел 1			2	6				6		14
Раздел 2		13		2	6					21
Раздел 3			12	2	10	16	15	2		57
Раздел 4		3							11	14
Раздел 5	16		2	4			1	10	5	38
Промежуточная аттестация									мониторинг	
Всего	16	16	16	18	16	18	16	18	16	144