

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ветчинкина
К.Ф. Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на методическом
объединении учителей
физической культуры,
труда (технологии), ОБЗР,
музыки, ИЗО
Руководитель МО
Смеянова Т.В.
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора
Карпушина Е.В.
« 30 » августа 2024г.

«Утверждено»
Директор школы
Ильченко С.П.
Приказ № 08 от
« 30 » августа 2024г.



Рабочая программа
кружка
«Общая физическая подготовка»
физкультурно-спортивной направленности
7 класс

Разработала:
учитель физической культуры
Белоусова Е.И.

Покровка, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цели программы:

Сохранение и укрепление здоровья, формирование физически и нравственно развитой личности, увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия в секции дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу принимают участие в соревнованиях разного уровня.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа спортивной секции «ОФП» рассчитана на один год обучения. Объем учебных часов программы - 36 часов.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 13 - 14 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю:

Пятница 16.00-16.35

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Методы и формы обучения

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и 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.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков

Ожидаемый результат

Предметные результаты:

- умеют технически правильно осуществлять двигательные действия;
- знают основные теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности;
- демонстрируют ловкость, скорость, выносливость, гибкость, силу, умение ориентироваться в пространстве.

Метапредметные результаты

- самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи, планируют пути достижения целей, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществляют самоконтроль за качеством выполняемых движений, соотносят свои действия с планируемыми результатами;
- свободно взаимодействуют в команде, коллективе;

- активно участвуют в соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- демонстрируют нравственные и волевые качества;
- самостоятельно занимаются физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы учитывается состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами игры и соревнований. ТБ во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, настольным теннисом.	В процессе занятий		
3.	Легкая атлетика.	9		9
4.	Подвижные игры.	5	-	5
5.	Спортивные игры: Футбол; Волейбол; Баскетбол.	21 6 8 7	- - - -	21 6 8 7
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	36	1	35

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закалывания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Содержание программы

Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Введение в курс «Общая физическая подготовка».

Легкая атлетика: техника безопасности во время занятий л/а; бег на короткие дистанции; стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте; ускорения, бег по повороту, финиш; бег на 30 и 60 м; бег на средние дистанции; «Лапта»; тестирование.

Подвижные игры: техника безопасности во время занятий подвижными играми; ловля мяча, летящего на средней высоте, летящего высоко; пионербол с элементами волейбола; перестрелка с 1-2 мячами; учебно-тренировочная игра; соревнования.

Футбол: техника безопасности во время занятий футболом; удары по мячу с места, с хода; ведение и обводка; отбор мяча; выбивание; вбрасывание мяча; игра вратаря; тренировочная игра; соревнования.

Волейбол: техника безопасности во время занятий волейболом; стойка игрока, перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; подача мяча; прием мяча; передача мяча; прием подачи двумя руками снизу; правила игры игра по упрощенным правилам; учебно-тренировочная игра.

Баскетбол: техника безопасности во время занятий баскетболом; перемещения и остановки; ведение мяча правой и левой рукой; ловля и передача мяча; броски мяча в кольцо; вырывание и выбивание мяча; комбинация из освоенных элементов; правила игры; учебная игра; учебно-тренировочная игра; соревнования.

**Календарно-тематическое планирование
кружка «ОФП»**

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Введение в курс «Общая физическая подготовка».	06.09
Легкая атлетика		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	13.09
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	20.09
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	27.09
5.	Бег на 30 и 60 м.	04.10
6.	Тестирование.	11.10
Баскетбол		
7.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки.	18.10
8.	Ведение мяча правой и левой рукой.	25.10
9.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	01.11
10.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	08.11
11.	Броски мяча в кольцо.	15.11
12.	Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	22.11
13.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	29.11
Подвижные игры с мячом		
14.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	06.12
15.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	13.12
16.	Перестрелка с 1 и 2 мячами.	20.12
17.	Учебно-тренировочная игра.	27.12
18.	Соревнования.	10.01
Волейбол		
19.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока, перемещения в стойке.	17.01
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	24.01
21.	Подача мяча.	31.01
22.	Подача мяча. Прием мяча.	07.02
23.	Передача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	14.02
24.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	21.02
25.	Игра по упрощенным правилам.	28.02
26.	Учебно-тренировочная игра.	07.03
Лёгкая атлетика		
27.	Бег на короткие дистанции.	14.03
28.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	21.03
29.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	28.03
30.	Тестирование.	04.04
Футбол		
31.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	11.04

32.	Ведение и обводка. Отбор мяча. Выбивание.	18.04
33.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	25.04
34.	Тренировочная игра.	02.05
35.	Тренировочная игра.	16.05
36.	Соревнования. План самостоятельных занятий на лето.	23.05

Материально-техническая база

Место проведения:

Спортивный зал; спортивная площадка; футбольное поле; беговая дорожка.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; баскетбольные мячи; футбольные мячи; теннисные мячи; бита; теннисный стол; ракетки; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.

2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.

3. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.

4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980.

5. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

6. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

7. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп. - М.: Советский спорт, 2012.

8. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991.

9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.