



Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.
 Ю.М.Чернозубова

«Согласовано»
зам.директора по ВР
МОУ «Гимназия №
75 имени Д.М. Карбышева»
 С.И.Прохорова

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия №
75 имени Д.М. Карбышева»
У.В.Емельянова
Приказ № 344 от 29.08.2024 г.


**Рабочая программа
внеурочной деятельности по направлению
«спортивно-оздоровительное»
кружок «ОФП»**

Срок реализации
2024-2025 уч.год
Руководитель
Стрельцова Т.А.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Пояснительная записка.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: площадка на воздухе для игры в волейбол и баскетбол, футбольное поле, тренажерный зал, зал для занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- сформировать у детей потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом и регулярным тренировкам;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры .

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

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.

Целями и задачами данной программы являются:

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.
4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.
5. 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.
6. Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основными задачами программы является:

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

Реализация этих 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 программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

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 в секции *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.

Общая физическая подготовка.

1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке);

акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка", кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями.

Особенностями данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

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

Основная задача руководителя спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника

в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения.

Объем и *содержание* *программы.*

Учебный курс рассчитан на занятия 1 раза в неделю по 1 часу. Учебный год длится с сентября по июнь месяц включительно. Занятия в летний период проводятся по отдельному плану, составленному с учетом имеющихся возможностей и плана спортивной подготовки.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях. Количество детей в группе – 15 человек.

Формы и *режим* *занятий.*

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену. Основным методом обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Во время занятий в группах ОФП решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, использование упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям физкультурой, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение различных упражнений; определение возможной спортивной специализации.

Содержание программы.

Тема 1. Вводный блок.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка). Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания,

отведения,

прыжки,

выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения.

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Тема 7. Соревнования.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа.

Дни Здоровья, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения:

Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно - коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;

- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.
-

Календарно-тематическое планирование занятий секции по ОФП в 6-9 классах на 2024-2025 -учебный год

№	Ко л- во ча со в	Тема	По плану	По факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики.	7.09		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
2	1	Разновидности прыжков. Эстафеты	14.09		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
3	1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры	21.09		https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	28.09		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
5	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5.10		https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483
6	1	Челночный бег3х5;3х10м Игры на развитие ловкости	12.10		https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483

7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	19.10		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
8	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	2.11		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
9	1	Подготовка с сдаче норм ВФСК «ГТО»	9.11		https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483
10	1	Подготовка с сдаче норм ВФСК «ГТО»	16.11		https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483
11	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	23.11		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
12	1	Игры на развитие быстроты реакции	30.11		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
13	1	Упражнения с набивными мячами	7.12		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
14	1	Упражнения с гантелями	14.12		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
15	1	Упражнения со скакалкой	21.12		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
16	1	Упражнения с волейбольными мячами	11.01		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-

					podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
17	1	Упражнения с различными мячами	18.01		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
18	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	25.01		https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483
19	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	1.02		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
20	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	8.02		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
21	1	Передача мяча одной рукой от плеча	15.02		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
22	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	22.02		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
23	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1.03		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	15.03		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya

25	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	22.03		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
26	1	Эстафеты с мячом	29.03		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
27	1	<i>Пионербол. Развитие ловкости.</i> Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5.04		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
28	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	12.04		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
29	1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	19.04		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
30	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	26.04		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
31	1	Подготовка с сдаче норм ВФСК «ГТО»	3.05		https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483
32	1	Учебная игра в пионербол/волейбол	10.05		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
33	3	Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий	17.05		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184

34	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	24.05		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/22/metodicheskie-rekomendatsii-obshchaya-fizicheskaya
35	3	Бег с ускорением от 10 до 15м Игры с элементами легкой атлетики	24.05		https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lmngqwrn2784570184
36	2	Подготовка с сдаче норм ВФСК «ГТО»			https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmngp96jt044714483