

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Пермское»
Ольгинского муниципального района

Утверждаю:
Директор МКОУ «СОШ с. Пермское»
Н.Н. Дземина
Приказ № 12 от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивного клуба «Экстрим»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет (4-10 класс)
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Соболев Руслан Борисович
учитель физической культуры

Пермское 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования, учебной программы по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы.

Актуальность программы обусловлена тем, что общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка. Данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития государства.

Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, совершенствование приобретенных умений и навыков, полученных на уроках физкультуры.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

Программа ОФП позволяет организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись, ни в одном виде спорта. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Срок реализации программы дополнительной общеобразовательной программы – 1 год. 70 часов. (2 часа в неделю)

Форма детского образовательного объединения: кружок

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 10-17 лет.

Состав групп постоянный: мальчики и девочки.

Свободный набор обучающихся.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом; основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, строевые упражнения и др.), игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- развивать силовые и координационные способности (выносливость, быстроту и ловкость; инициативу и творчество учащихся; умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- повышать уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- овладевать новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия; умение работать в группе, команде;
- Воспитать и развивать силу воли, дисциплинированность, психологическую устойчивость; стремление к победе.

Содержание программы

Лёгкая атлетика

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Спринтерский бег. Бег на выносливость. Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь.

Спортивные игры

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча. Контрольные игры и соревнования.

В содержание секции включены различные виды бега и ходьбы, эстафеты, упражнения на развитие силы, выносливости, внимания, а также спортивные и подвижные игры.

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки. После каждого занятия подводятся итоги.

Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки.

Строевая подготовка

Приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных видов воинской деятельности;
- знание строевой подготовки;
- знать строй и порядок управления строем отделения и взвода;
- знание государственных и военных символов РФ;
- умение выполнять строевые приемы на месте и в движении;

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	22
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3	Волейбол	16
4	Спортивные игры	16
5	Строевая подготовка	4
6	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
ИТОГО		70

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

К концу обучения в секции ОФП ученик *научится:*

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

Получит возможность научиться:

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

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц)

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным правилам)

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах)

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек)

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим)

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности)

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).
Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств;
для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

**Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через
итоговый контроль:**

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств.

Участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных.

Участие в общешкольной игре «Зарница».

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена.

Календарно-тематическое планирование занятий по ОФП

№ п/п	Дата	Тема занятия	Элементы содержания
1		Вводное занятие. Т/б во время занятий в спортивном зале № 20.47	Вводный инструктаж. Беседа: Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Подвижная игра: "Гонка мячей по кругу", "Мяч капитану".
2		Развитие ловкости и координации. Метание мяча в цель.	Комплекс ОРУ без предметов. Челночный бег "3 x 10м", бег с изменением темпа. Метание мяча в цель. П/и «Вышибалы», «Ловишки с приседаниями»
3		Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	Строевые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег с ускорением. Встречная эстафета. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу», «Два капитана»
4		Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.	История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег по прямой на 30 метров; бег с последующим ускорением. Подвижная игра: "Кто быстрее".
5		Совершенствование выносливости. Круговая тренировка.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Эстафета с переноской предметов. П/и «Скакуны», «Охотники и лисы»
6		Гигиена спортсмена и закаливание. Метание м/мяча на дальность.	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания. ОРУ с мячами. Метание малого мяча. Подвижная игра "Кто дальше бросит", «Вышибалы»
7		ОРУ с мячами. Беговые и прыжковые упражнения.	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики с мячами. Бег с преодолением препятствий. П/и «Скакуны»

8	Развитие силы мышц рук. Метание набивного мяча.	ОРУ с гантелями.. Техника метания набивного мяча способом «из-за головы» П/и «Борьба за мяч»
9	Развитие быстроты реакции. Прыжки через скакалку.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. П/и «Встречная эстафета»
10	Акробатические упражнения. Прыжок в высоту	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. П/и «Чехарда», «Все по местам»
11	Упражнения на развитие силы мышц ног. Прыжки с препятствиями.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.
12	«Правильная осанка и ее значение для здоровья» Упражнения на развитие гибкости и координации.	Упражнения для мышц живота Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Сложная гонка мячей»
13	Строевые приемы и движение без оружия	Строевая стойка, повороты на месте, расчет на первый-второй.
14	Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику отход от него.
15	Совершенствования ловли и передачи мяча. П/и «Пионербол»	Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах; передача мяча с отскоком от пола на месте; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Меткий бросок».
16	Элементы баскетбола. П/и «Десять передач»	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах, шеренгах».

17	Т/б во время занятий в спортивном зале №20.47 Встречная эстафета.	Повторный инструктаж. Встречная эстафета. П/и по выбору.
18	Упражнения и игры на свежем воздухе.	Беседа: «Закаливание в домашних условиях» Метание снежков в цель.
19	ОРУ и подвижные игры на свежем воздухе. Катание на коньках, санках.	ОРУ и подвижные игры на свежем воздухе. Катание на коньках, санках.
20	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
21	Прием и передача мяча	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Передача сверху двумя руками.
22	Нижняя подача мяча.	Нижняя подача мяча в стену. Подача мяча в парах, через ширину площадки с последующим приемом мяча.
23	Тактика игры.	Тактика нападения, нижняя подача мяча, прием и передача мяча . Игровые задания.
24	Упражнения на развитие ловкости и координации. Прыжки с места, со скакалкой.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Прыжки. П/и «Веревочка под ногами»
25	Упражнения на развитие силы и выносливости. Акробатические упражнения.	Упражнения с гантелями (для мальчиков). Упражнения со скакалкой (для девочек) П/и «Защита крепости», «Чехарда»
26	Упражнения на развитие силы мышц туловища. Отжимания.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие силы и выносливости. Эстафета. П/и «Вышибалы», «Охотники и

		лисы»
27	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки (скакалка).	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку П/и «Гонка мячей»
28	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Строевые упражнения. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину. П/и «Гонка мячей»
29	Упражнения и эстафеты с мячами.	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой. Бросок набивного мяча. Эстафета с мячами
30	Игры с мячом. «Встречные перебежки»	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек. «Встречные перебежки»
31	Легкоатлетическое многоборье: бег, прыжки, метание.	Комплекс ОРУ без предметов. Легкоатлетическое многоборье: бег, прыжки, метание.
32	Развитие ориентирования в пространстве. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом "из-за головы". П/и «Пробеги – не задень», «Удочка»
33	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры с мячом.	Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Быстрый бег парами на скорость. Подвижные игры с мячом.
34	Итоговый урок. Час весёлых состязаний.	Комплекс утренней гимнастики без предметов. Игры по выбору школьников.

Список литературы

1. 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).
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Комплексная программа по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва-2008 г.
4. М.Г.Каменцер «Спортшкола в школе»
5. Пособие для учителя / «Физкультурная работа в школе» под редакцией профессора А.М. Шлемина
6. Строевой устав ВС РФ // М.: Воениздат 2008;
7. И.Ю. Лепешкин, В.В. Глебов «Управление подразделениями в мирное время», Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010