

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 40**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
от 29.08.2024 №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа детского школьного объединения «Общая
физическая подготовка»**

3 КЛАССЫ

Срок реализации 2024-2025 гг.

Учитель Н.А. Соломахина

**ТВЕРЬ
2024**

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

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 в общеобразовательной школе, 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: спортивный зал со специальным оборудованием для развития силовых, скоростно-силовых качеств, стадион для занятий лёгкой атлетикой, занятий гимнастикой. 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.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей. Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями. **Главной задачей программы** является комплексное воздействие на физическую подготовленность детей, для формирования функционального совершенствования организма, развития физических качеств и формирования

двигательных умений и навыков. Активизация внимания и повышение эмоционального состояния благоприятно влияющая на восстановление работоспособности.

Программа предназначена для обучения детей 13-17 лет, форма работы – групповая от 20-30 человек, программа рассчитана на 108 часов в год, в неделю проводится 2 занятия.

Программа предполагает следующую структуру занятия: **подготовительную часть** (организация учащихся, объяснение задач занятия, подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. **Основную часть** (изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение детьми двигательных умений и навыков, развитие быстроты, силы, ловкости, решительности, смелости. **Заключительную часть**, где необходимо обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями в основной части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги занятия, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

Методическое обеспечение образовательной программы

- Стандарт начального общего образования по физической культуре. • Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-7, 8-9, 10-11 классы.
- В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)
- Рабочие программы по физической культуре. (Физическая культура. 111 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)
- В.И.Лях. Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Журнал «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:

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 .

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 учебнотренировочного 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 навыками.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, 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 секции ОФП

Программа (для детей 8-10 лет)

Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт- средство всестороннего развития личности.

Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм

Гимнастика.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Гимнастические упражнения на снарядах.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Низкий старт. Финиширование. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Силовые тренировки.

Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.

Силовое троеборье.

Силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Тематический план секции ОФП

(для детей 8-10 лет)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I	II	III	IV	V
1	1.Техника безопасности на занятиях по ОФП и правила поведения в спортивном зале	2	2	-
2	Физическая культура и спорт в РФ	3	3	-
3	Места занятий оборудование, инвентарь	3	1	2
4	Разминка, растяжка мышц, анатомия и физиология упражнений.	5	1	4
5	Скоростно-силовые тренировки	5	1	4
6	Силовое троеборье	10	1	9
7	4.Сеты, повторения , нужный вес, понятие «комплекс упражнений», роль растяжки мышц после силовых упражнений.	5	1	4
8	Биохимические процессы протекающие в организме во время тренировок. Здоровое питание.	5	1	4
9	Легкая атлетика	10	1	9
10	Гимнастика	10	1	9
11	Силовые тренировки	10	1	9
	ИТОГО:	68	14	54

Список литературы

- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
- Журналы «Спорт в школе» 2010-2011. Издательский дом «Первое сентября».
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник.