

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.Н. Моргачева

Приказ №76 от 31.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(6-18 лет)

Срок реализации – 1 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тербунские олимпийцы» (далее-Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка;
 - Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании»;
 - Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ;
 - Приказ МП России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановление Главного государственного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- *Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны

Программа «Тербунские олимпийцы» (общая физическая подготовка) разработана в соответствии с деятельностью МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны на базе, которой она реализуется.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

2.Цели и задачи

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности реализуется в течение 1 года.

Возраст обучающихся: 11-14 лет

3.Учебный план

№п/п	Наименование курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
	Теоритическая подготовка	4	Викторина по пройденным темам
	Атлетическая гимнастика	42	Контрольные нормативы и двигательные тесты
	Лёгкая атлетика	4	Соревнования
	Лыжная подготовка	4	Соревнования

	Баскетбол	7	Соревнования
	Волейбол	5	Соревнования
	Военно-прикладные виды	2	Соревнования

4. Календарно-учебный график

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 22 мая.

Программа рассчитана на 68 часа в год.

Продолжительность занятий – 40 мин.

Количество детей в группе – 15-20 человек.

Форма проведения занятий – групповая.

Срок проведения аттестации на последнем занятии по каждому курсу. Режим занятий – вторая половина дня, по 1 занятию в неделю.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий- занятия по программе комплексные, где сочетается теория с практическими действиями.

5. Содержание программы

1. Курс «Теория физической культуры» - 4 часа.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РОССИИ.

История развития физической культуры в России. Становление олимпийского движения России. Победы Российских олимпийцев

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Гигиеническая норма суточной активности школьника. Нарушение осанки, плоскостопие и т. д.

Тема 3. Самоконтроль, оказание первой помощи.

Самоконтроль. Первая помощь при обморожениях, ожогах, переломах и ушибах

Тема 4. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Оборудование и инвентарь при занятиях гимнастикой , легкой атлетикой, спортивными играми и легкой атлетикой

Тема 5. Промежуточная аттестация.

Викторина по изученным темам

2. Курс «Лёгкая атлетика»-4 часа

Тема 1. Спринтерская подготовка.

Специально-беговые упражнения спринтера. Техника стартов, прохождения дистанции и финиширование.

Упражнения на развитие скорости

Тема 2. Стаерская подготовка.

Специально-беговые упражнения стаера. Техника стартов, прохождения дистанции и финиширование. Упражнения для развития выносливости.

Тема 3. Промежуточная аттестация.

Соревнования по легкой атлетике

3. Курс «Атлетическая гимнастика» - 42 часа

Тема 1. Анатомические названия и топографическое расположение основных групп мышц.

Ведущие физиологические процессы в организме человека в покое, при физической нагрузке и в восстановительном периоде

Тема 2. Техника выполнения основных базовых упражнений с локализованной, дифференцированной нагрузкой на определенные группы мышц

Разработка индивидуальных учебно– тренировочных программ, правила занятий по ним.

Тема 3. Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений

Учебно-тренировочное занятие с собственным весом. Развитие различных групп мышц Учебно-тренировочное занятие с партнером. Развитие различных групп мышц. Подвижные игры с силовыми элементами. Упражнения на перекладине и брусьях

Тема 4. Промежуточная аттестация.

Выполнение контрольных нормативов и тестов

4. Курс «Лыжная подготовка» - 4 часа

Тема 1. Одновременные ходы

Повторение одновременных ходов. Бег с помощью одновременных ходов

Тема 2. Попеременные ходы

Повторение попеременных ходов. Бег с помощью попеременных ходов

Тема 3. Повороты на месте и в движении

Повторение поворотов махом и переступанием. Эстафеты с элементами поворотов.

Тема 4. Подвижные игры на лыжах

Тема 5. Промежуточная аттестация.

Соревнования «Быстрая лыжня»

5. Курс «Баскетбол» - 7 часа

Тема 1. Передвижения баскетболиста.

Совершенствование ведения мяча, остановки, развороты в подвижных играх и эстафетах.

Тема 2. Передачи мяча.

Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении в подвижных играх и эстафетах.

Тема 3. Броски в кольцо.

Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника в подвижных играх и эстафетах. Ловля мяча, переводы, финты в подвижных играх и эстафетах

Тема 4. Физическая подготовка баскетболиста

Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

Тема 5. Промежуточная аттестация.

Соревнования по баскетболу

6. Курс «Волейбол» - 5 часов

Тема 1. Физическая подготовка волейболиста.

Подвижные игры и эстафеты. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. . Упражнения в парах с мячом.

Тема 2. Передачи и прием мяча.

Совершенствование передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Нижняя передача над собой и за спину.

Тема 3. Поддачи мяча

Обучение технике нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники верхней подачи мяча... Подвижные игры и эстафеты.

Тема 4. Промежуточная аттестация.

Соревнования по волейболу

7. Курс «Военно-прикладные виды» - 2 часа

Тема 1. Строевая подготовка.

Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Строевой шаг.

Тема 2. Силовой комплекс на перекладине.

Изучение упражнений силового комплекса. Выход силой. Подъем переворотом. Поднимание ног к перекладине. Подтягивание.

Тема 3. Промежуточная аттестация.

Соревнования

6. Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнять технические действия по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

6. Организационно-педагогические условия

Программу реализует:

Ф.И.О.	Должность	Образование	Сведения о повышении квалификации	Квалификационная категория
Бурцев Алексей Васильевич	Учитель физической культуры	Высшее, ЛГПУ, 2003 г.	«Повышение доступности и обновление содержания дополнительного образования детей», 36 часов, ГОАОУ «Центр поддержки одаренных детей	Аттестован на высшую квалификационную категорию

			«Стратегия, апрель 2019г.	
--	--	--	------------------------------	--

7. Материально-техническое обеспечение

Средства, необходимые для реализации программы:

Материально-технические:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- комплекты лыж;
- гантели 1 кг.;
- навесная перекладина;
- навесные брусья;
- бодибары;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

8. Формы обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Формы работы – индивидуальная, коллективная, групповая, беседа, рассказ, показ, игра.

9. Список литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с.
Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа курса «Теория физической культуры»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка».

1. Содержание курса

1. Курс «Теория физической культуры» - 4 часа.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РОССИИ.

История развития физической культуры в России. Становление олимпийского движения России. Победы Российских олимпийцев

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Гигиеническая норма суточной активности школьника. Нарушение осанки, плоскостопие и т. д.

Тема 3. Самоконтроль, оказание первой помощи.

Самоконтроль. Первая помощь при обморожениях, ожогах, переломах и ушибах

Тема 4. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Оборудование и инвентарь при занятиях гимнастикой , легкой атлетикой, спортивными играми и легкой атлетикой

Тема 5. Промежуточная аттестация.

Викторина по изученным темам

2. Планируемые результаты освоения курса

По окончании курса обучающиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при спортивных травмах;

- правильно обращаться с инвентарем для занятий и использовать его по назначению.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	
		Плановая	Фактическая
1.	Физическая культура и спорт в РОССИИ.		
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль		
3.	Самоконтроль, оказание первой помощи		
4.	Места занятий, оборудование, инвентарь		
5.	Промежуточная аттестация.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с.
Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа курса «Легкая атлетика»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка».

1. Содержание курса

2. Курс «Лёгкая атлетика»-4 часа

Тема 1. Спринтерская подготовка.

Специально-беговые упражнения спринтера. Техника стартов, прохождения дистанции и финиширование.

Упражнения на развитие скорости

Тема 2. Стаерская подготовка.

Специально-беговые упражнения стаера. Техника стартов, прохождения дистанции и финиширование. Упражнения для развития выносливости.

Тема 3. Промежуточная аттестация.

Соревнования по легкой атлетике

2. Планируемые результаты освоения курса

По окончанию курса обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические действия по разделам программы: лёгкая атлетика.
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	
		Плановая	Фактическая
1.	Спринтерская подготовка.		
2.	Стаерская подготовка		
3.	Промежуточная аттестация.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с.
Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа курса «Атлетическая гимнастика»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка».

1. Содержание курса

3. Курс «Атлетическая гимнастика» - 42 часа

Тема 1. Анатомические названия и топографическое расположение основных групп мышц.

Ведущие физиологические процессы в организме человека в покое, при физической нагрузке и в восстановительном периоде

Тема 2. Техника выполнения основных базовых упражнений с локализованной, дифференцированной нагрузкой на определенные группы мышц

Разработка индивидуальных учебно– тренировочных программ, правила занятий по ним.

Тема 3. Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений

Учебно-тренировочное занятие с собственным весом. Развитие различных групп мышц Учебно-тренировочное занятие с партнером. Развитие различных групп мышц. Подвижные игры с силовыми элементами. Упражнения на перекладине и брусьях

Тема 4. Промежуточная аттестация.

Выполнение контрольных нормативов и тестов

2. Планируемые результаты освоения курса

По окончании курса обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические действия по разделам программы: гимнастика.
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: гимнастика.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	
		Плановая	Фактическая
1.	Анатомические названия и топографическое расположение основных групп мышц.		
2.	Техника выполнения основных базовых упражнений с локализованной, дифференцированной нагрузкой на определенные группы мышц		
3.	Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений		
4.	Промежуточная аттестация.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с.
Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа курса «Лыжная подготовка»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка».

1. Содержание курса

4. Курс «Лыжная подготовка» - 4 часа

Тема 1. Одновременные ходы

Повторение одновременных ходов. Бег с помощью одновременных ходов

Тема 2. Попеременные ходы

Повторение попеременных ходов. Бег с помощью попеременных ходов

Тема 3. Повороты на месте и в движении

Повторение поворотов махом и переступанием. Эстафеты с элементами поворотов.

Тема 4. Подвижные игры на лыжах

Тема 5. Промежуточная аттестация.

Соревнования «Быстрая лыжня»

2. Планируемые результаты освоения курса

По окончании курса обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические действия по разделам программы: лыжная подготовка.
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лыжная подготовка.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	
		Плановая	Фактическая
1.	Одновременные ходы		
2.	Попеременные ходы		
3.	Повороты на месте и в движении		
4.	Подвижные игры на лыжах		
5.	Промежуточная аттестация		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с.
Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа курса «Баскетбол»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка».

1. Содержание курса

5. Курс «Баскетбол» - 7 часа

Тема 1. Передвижения баскетболиста.

Совершенствование ведения мяча, остановки, развороты в подвижных играх и эстафетах.

Тема 2. Передачи мяча.

Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении в подвижных играх и эстафетах.

Тема 3. Броски в кольцо.

Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника в подвижных играх и эстафетах. Ловля мяча, переводы, финты в подвижных играх и эстафетах

Тема 4. Физическая подготовка баскетболиста

Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

Тема 5. Промежуточная аттестация.

Соревнования по баскетболу

2. Планируемые результаты освоения курса

По окончании курса обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические действия по разделам программы: спортивные игры, баскетбол.
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: спортивные игры, баскетбол.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	
		Плановая	Фактическая
1.	Передвижения баскетболиста.		
2.	Передачи мяча.		
3.	Броски в кольцо.		
4.	Физическая подготовка баскетболиста		
5.	Промежуточная аттестация.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с.
Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа курса «Волейбол»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка».

1. Содержание курса

6. Курс «Волейбол» - 5 часов

Тема 1. Физическая подготовка волейболиста.

Подвижные игры и эстафеты. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. . Упражнения в парах с мячом.

Тема 2. Передачи и прием мяча.

Совершенствование передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Нижняя передача над собой и за спину.

Тема 3. Подачи мяча

Обучение технике нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники верхней подачи мяча... Подвижные игры и эстафеты.

Тема 4. Промежуточная аттестация.

Соревнования по волейболу

2. Планируемые результаты освоения курса

По окончанию курса обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические действия по разделам программы: спортивные игры, волейбол.
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: спортивные игры, волейбол.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	
		Плановая	Фактическая
1.	Физическая подготовка волейболиста		
2.	Передачи и прием мяча.		
3.	Подачи мяча		
4.	Промежуточная аттестация.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с.
Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Рабочая программа курса «Военно-прикладные виды»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка».

1. Содержание программы

7. Курс «Военно-прикладные виды» - 2 часа

Тема 1. Строевая подготовка.

Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Строевой шаг.

Тема 2. Силовой комплекс на перекладине.

Изучение упражнений силового комплекса. Выход силой. Подъем переворотом. Поднимание ног к перекладине. Подтягивание.

Тема 3. Промежуточная аттестация.

Соревнования

2. Планируемые результаты освоения курса

По окончании курса обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические действия по разделам программы: военно-прикладные виды;
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: военно-прикладные виды.

3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	
		Плановая	Фактическая
1.	Строевая подготовка.		
2.	Силовой комплекс на перекладине.		
3.	Промежуточная аттестация.		